

旬彩メニュー

お品書き

タコめし

アジと夏野菜のニラだれ

豚しゃぶ梅肉醤油ソース

オクラとトマトのペンネアラビアータ

焼き茄子の緑酢かけ

パプリカじゃこ炒め

中華風かきたまスープ

レモンゼリー



今日は旬彩メニューの日です。太陽と大地に育まれた
栄養たっぷりの旬の食材を食べて、1日も早く元気になってください。



トマト



トマトに多く含まれるリコピンは、抗酸化作用が強いこと
で知られるカロテノイドの一種です。体へのリコピンの吸収率は、
トマトの調理法によっても変わってきます。生食でもいいですが、
ミキサーにかけたり、すりつぶしたりすると、細胞壁が壊れてリコピ
ンの吸収率が良くなります。加熱すると細胞壁が柔らかくなり、
壊れやすくなるので吸収率もアップします。また、リコピンは熱に
強いので、炒めたり煮込んだりしても含有量にあまり変化はありま
せん。様々な調理方法を試してみてくださいね。

本日の減塩ポイント

【アジと夏野菜のニラだれ】 塩分 0.23 g

ニラと刻んだ生姜の香り、酢とごま油の風味で薄味でもおいしくいただけます。

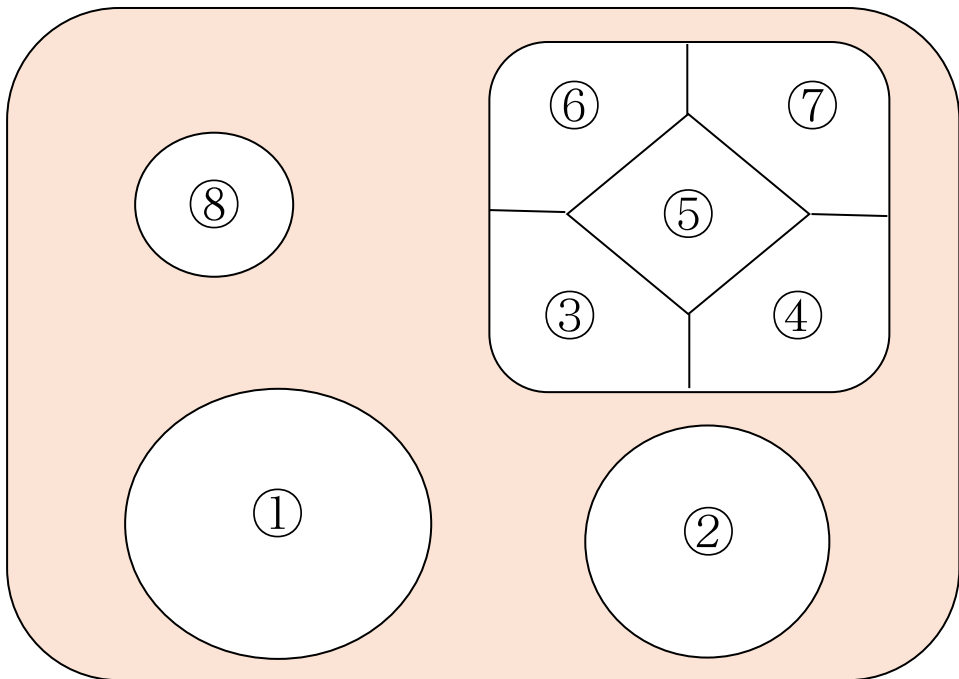
【オクラとトマトのペソネアビアータ】 塩分 0.22 g

トマトのコクとにんにくの香り、鷹の爪のピリ辛さをアクセントにしています。香味野菜や香辛料が減塩に一役かってくれますよ。

酸味、辛み、スパイス、コク、香ばしさ、食感など、料理をおいしくいただく方法はいろいろあります。

味付けを和洋折衷にしたり、**緩急**をつけて楽しみながら...が減塩のポイントです。





①タコめし		④パプリカじゃこ炒め		⑦焼き茄子の緑酢かけ	
タコ	25	赤パプリカ	10	なす	40
枝豆	10	黄パプリカ	10	きゅうり	5
生姜	3	ピーマン	10	大根	20
薄口しょうゆ	4	白す干し	2	レモン果汁	1
酒	3	ごま油	1	酢	2
だし	0.3	醤油	1	薄口しょうゆ	1
②中華風かきたま汁		みりん	1	⑧レモンゼリー	
卵	15	こしょう	0.1	レモン果汁	2
干し椎茸	1	⑤アジと夏野菜のニラだれ		砂糖	3
ごま油	1	アジ	25	C.C.レモン	40
豆板醤	0.1	南瓜	10	ゼラチン	1
鶏がらスープの素	1	小麦粉	4		
酒	1	揚げ油	8		
醤油	0.5	ニラ	5		
片栗粉	0.5	生姜	1		
ねぎ	2	だし割り醤油	2		
③豚しゃぶ梅肉醤油ソース		酢	2		
豚しゃぶ用肉	1枚	ごま油	2		
みょうが	3	⑥オクラとトマトのパンネアラビアータ			
白ねぎ	3	オクラ	15		
しそ	0.5枚	トマト	30		
梅肉	0.5	鶏ミンチ	15		
酒	2	玉ねぎ	5		
だし割り醤油	2	にんにく	1		
ししとう	1本	鷹の爪	0.01		
		オリーブ油	2		
		パンネ	5		
		塩	0.2		
		黒こしょう	0.1		