

食べ方提案

Happy Christmas

今週のおすすめメニュー（12月3日～）

チーズダッカルビチキンカツ
じゃこ入りおくらスライス
ライスS
味噌汁

赤1.2 緑0.4 黄7.2 塩分2.8g
野菜量102g エネルギー700kcal



昨年ごろから流行している韓国料理「チーズダッカルビ」味のチキンカツです。コチュジャンで味付けられておりチーズとの相性もよく、程よい辛さがご飯のおかずにはぴったり。この組み合わせでは、野菜を1日の1/3量とることができます。

今週のおすすめメニュー（12月10日～）

鶏つみれ入りごま豆乳鍋スープ
紅ずわいがにクリームコロッケ
ライスS

赤1.4 緑0.3 黄8.3 塩分3.6g
野菜量120g エネルギー798kcal



軟骨入り鶏つくね・豆腐・豚肉・白菜・人参・しめじ・ニラの入った、ごま風味のまろやかでコクのある豆乳鍋スープです。旬の白菜は、甘みもありビタミンCが多く、風邪予防や免疫力アップに効果的。さらに食物繊維が豊富で低カロリーな野菜です。

卓上メモ

卓上メモ

2018.12.3

Happy Christmas

クリスマスハンバーグ

ハンバーグの上に、ホワイトソース・牛乳・生クリームをあわせたマッシュポテトとチーズをのせて焼き、玉葱・人参・セロリが入ったデミグラスソースをかけたクリスマスの特的なハンバーグです。



345円

鶏肉とかぶのクリームスープ

小松菜・白菜・かぶなどの冬野菜は、体を温め、乾燥や風邪予防に効果的なものが豊富です。この組み合わせの鶏肉とかぶのスープは、体も温まり、味付けに西京白味噌を使っているので、程よいコクと風味があるおすすめの一品です。



151円

チキンオーバーライス

トルコで生まれ、ニューヨークの屋台メシとして火がついたチキンオーバーライスをアレンジしました。サフランライスの上に、ミックスレタス・タンドリー風チキン・アボカド・トマトをのせ、メキシカン風のソースとドレッシングをかけた彩り豊かなメニューです。



M486円 S432円

トマトクリームフェットチーネ

もちもち感が特長の歯ごたえのあるフェットチーネと、トマトのうま味とクリームのコクとのバランスがとれたトマトクリームソースで作りました。トッピングに海老、クリスマスカラーのパプリカとブロッコリーを添えて。



486円