

お料理のコンセプト：美と健康のカギは腸にあり！



	肉料理	魚料理
エネルギー	929kcal	841kcal
たんぱく質	49.8g	40.9g
脂質	50.4g	52.0g
塩分	7.4g	3.8g



※メイン選択 B(魚料理)

前菜

①ブルーチーズのはちみつ和えブリュスケッタ

ブルーチーズは独特な風味があります。蜂蜜を加えることでおいしく仕上がりました。

②トマトのカプレーゼ

ミニトマトとモッツアレラチーズに、バジルやオリーブオイルを加えました。乳製品は腸内細菌に良い働きをし、チーズとバジル、オリーブオイルは相性が良く、トマトと共に動脈硬化予防につながります。

③日光ひみつ豚 田舎風パテとりんごのエチューベ グリーンリーフ添え

ビタミンB群豊富な豚肉のパテ。ビタミンB群は炭水化物を効率よくエネルギーに変換し基礎代謝を上げます。

④キッシュロレーヌ

卵と生クリーム、グリエルチーズで作るキッシュはフランスの定番。卵はタンパク質として欠かせない食材です。

⑤トマトのファルシ

ミディアムトマトの中をくり抜き、ラタトゥイユ、大豆ミートと合い挽き肉を合わせたものを詰め、ハーブドライパン粉をふりかけローストしました。

⑥鶏レバームース入りプティシュ：ビタミン類が豊富で鉄分も多いレバーをシューで包み食べやすくしました。

⑦グリーンリーフサラダ：見た目にも鮮やかなサラダを添えました。

メインディッシュ(選択料理)

⑧A ギャランティーヌ ド ボライユ(肉料理)：A Bの選択 ※写真のセットは肉料理です。

鶏肉にひき肉、豆、コーン、クコの実、芽ひじきなどを詰めた蒸し料理です。鶏胸肉は脳に良いイミダゾールペプチドが豊富、蒸し料理は老化に関わるAGE(終末糖化産物)を下げる効果があります。

B ブイヤベース(魚料理)：A Bの選択

真鯛に海老、野菜のブイヤベースにラビオリを添えました。魚料理はオメガ3(動脈硬化予防)が多く含まれます。

デザート

⑨ガトーフロマージュ

チョコレート風味のチーズケーキです。

カカオ73%のチョコレートを使用しました。

カカオポリフェノールが腸内環境に良い働きをし、また動脈硬化予防につながります。

飲物

⑫ルイボスティ

スープ

⑩ボンベジブロス：鶏骨と野菜を長時間煮込んだスープです。腸内細菌に良いスープです。

パン

⑪おからのケーキサレ：ケーキ(ケーキ)、サレ(塩)の意味で、おかずになるパンの意味合いです。おからでつくりました。