

NEWS LETTER

2021年 今年もよろしくお祈いします 🐷

イチゴの季節です 🍓 大人気のイチゴパフェ始まっています。

毎年、一つ一つ手作りのスイーツで作る、大人気!!のイチゴパフェ 🍓
今年も自家製スイーツを盛り込んだ、他では食べられないこだわりのイチゴパフェをご用意しております 🍓

ザクザクのオリーブサブレとぎっしり詰まったいちごの下には紅茶のアイスとあまおうアイス、さらになめらかプリンや香り高い紅茶のジェノワーズが詰まって内容もりたくさん 🍓
今年も別添えの「いちごの果肉を使った滑らかなクーリソース」をお好みでかけながらお召し上がりいただけます。 **カップkurutoパフェもあるので、お持ち帰りもできます 🍓**

※テイクアウトのご予約は電話でも承っております。 **※パフェの提供は14時から♪**

栄養素ナビ イチゴ

ビタミンCが豊富で、みかんやグレープフルーツの約2倍。ビタミンB群である葉酸も多く含まれています。また、ポリフェノールの一種であるアントシアニンも豊富で、目の働きを高めたり、眼精疲労を予防したりする効果も期待できます。 参考資料：農林水産省HPより



木之山五寸にんじんで食卓を彩る



期間限定で販売中
無くなり次第終了予定

今月の
気になる食材



木之山
五寸にんじん

愛知の伝統野菜です。

“このやま ごすんにんじん”
五寸（約十五センチ）という名前の通り、長さは十五～二十センチ。甘みが強いのが特徴で、軟らかく、煮物にすると口の中でほろりと溶けます。収穫期は十二月～翌年二月。

栄養素ナビ にんじん
カロテンが豊富!!

βカロテンは体内でビタミンAに変換して、皮膚や粘膜を丈夫にしたり、視力の維持や、がんの予防、免疫力の強化、アンチエイジングなど、健康を保つために重要な働きをします。

にんじんスープ



原材料はにんじんと食塩のみ

にんじん まぜごはんの素(2合)



ご飯に混ぜるだけ

にんじんソースハンバーグ

木之山五寸にんじんをピューレとみじん切りにしてソースに使用した国産若鶏のハンバーグ



管理栄養士だって手抜きします！レシピ

寒い日に「豆腐チーズ」

材料(1人分)

- 絹ごし豆腐・・・150g
- とろけるスライスチーズ・・・1枚
- 粗挽き黒こしょう・・・適量
- オリーブオイル・・・適量
- しょうゆ（お好みで）・・・適量

作り方

- 1.水切りした豆腐を耐熱皿にのせその上にオリーブオイル、黒こしょうをふりかけます。
- 2.1の上にスライスチーズをのせます。
- 3.2を600Wの電子レンジで1分半加熱すれば完成です!!

