

NEWS LETTER

テイクアウトメニューに新しい仲間が増えました!

夜の贅沢メニューテイクアウト企画第二弾!!!

鴨のやわらかいむね肉を使用したステーキがお持ち帰りできるようになりました!!

片面をカリッとオープンで焼き上げ、中はしっとりジューシーに仕上げました。とっておいしく贅沢なおうち時間を過ごしませんか。

1,100円(税込) 事前にご予約頂けるとスムーズにお渡しできます。

※15時からの受け渡しとなります。

栄養素ナビ 鴨肉

冬場、皮下に蓄えられる脂質により旨みが増します。

肉は赤色で締まっています、野鳥の中では最も美味と言われています。

タンパク質に富み、脂質が少ないのが特徴で、ビタミンB1やB2・鉄分が豊富です。

参考資料：食品成分表



知多半島産のオリーブオイルができました!

知多半島でオリーブが栽培されていることはご存知ですか? オリーブが名産のイタリアと知多半島の気候が似ているのではという思いから、「知多半島オリーブプロジェクト」を立ち上げました。



記念すべき!初しぼりのオリーブオイルができました。まだ、量が少ないためイタリア産のオリーブオイルとブレンドしています。芳醇な香りの中にフレッシュさのあるオリーブオイルです。たくさんの心のごもったオリーブオイルをぜひご賞味ください。KURUTOおおぶ物産コーナーで販売しています。

栄養素ナビ オリーブオイル

コレステロールはゼロ。不飽和脂肪酸であるオレイン酸とリノール酸が豊富です。

※摂りすぎには注意しましょう。

エクストラバージンとピュアオリーブオイルの違いってなに??

●エクストラバージンオリーブオイル
最高級のオリーブオイル。原料や製法によって香りや風味が異なります。生食が好まれます。サラダやスープなどにプラスすることで風味とコクがアップします。

●ピュアオリーブオイル
精製したオリーブオイルにバージンオリーブオイルをブレンドしたものです。エキストラバージンオリーブオイルと比べるとマイルドな風味です。焼きや揚げなど加熱調理に使われることが多いです。



●今月の気になる食材●

夏が旬!!パプリカ



収穫時期
6~9月

パプリカは、植物学的にはトウガラシと同じ仲間で、ピーマンに比べてサイズが大きくて肉厚で甘味がある大型種です。ピーマンに比べてビタミンCの量も2倍以上あり、赤パプリカはβカロテン当量も豊富です。加熱調理によるビタミンCの損失はほとんどありません。新鮮なパプリカは一週間ほど保存できます。保存する際は、水気をよくふいてから乾燥しないようにビニール袋に入れて冷蔵庫の野菜室で保存しましょう。

参考資料：農林水産省HP

管理栄養士だって手抜きします!レシピ

アボカド×めんつゆ ごはんのおとも



- 材料
- ・アボカド…1個
- ・にんにく…1片
- ・めんつゆ(3倍濃縮)…60cc
- ・水…120cc
- ・ごま油…大さじ1杯
- 作り方

- ①アボカドは縦半分にして種を取り小さめのひと口大に切ります。
- ②清潔な保存容器にアボカドを入れスライスしたにんにくを加えます。
- ③めんつゆ、水、ごま油を合わせて②に流し入れます。
- ④クッキングシートを③の保存容器の大きさに合わせて切り落し蓋にします。しっかりと蓋をしめて、冷蔵庫で半日~1日漬けたら完成です。

