

和 彩 ご よ み

わさい

おいしく食べてアンチエイジング
「カラダに美味しい、和食習慣！」

2/6
週



2/7(火)

ぶりの鍋照り 大根ステーキ添え
だんご入りそぼろ汁
ほうれん草のお浸し

冬のおかずの定番、ぶりの鍋照りに大根ステーキを添えました。みずみずしい冬大根を香ばしく焼き、甘みを更に引き出しました。だんご汁との組み合わせで食べ応えも充分です。

2/13
週



2/16(木)

〈秋田の味〉きりたんぽ鍋

毎年人気の鍋なので、今期は2回メニューに入れました。もっちりとしたきりたんぽに比内地鶏スープが染み込み、格別な美味しさです。本場の味をご家庭でどうぞ。

2/20
週



2/23(木)

鳥もつと大根のこっくり煮
青菜の三色あえ
なめこのおかず汁

山梨県のB級ご当地グルメ「甲州鳥もつ煮」に野菜を加えてアレンジしました。創業40年の大衆割烹「井上」の自信作で、もつ独特の臭みがありません。下ゆでした野菜を加えてさっと煮るだけ、味付不要のお手軽メニューです。

家計に優しい&
カラダに嬉しい和風おかず

※※ なごみ ※※

2/6 鶏肉の薬味じょうゆ
(月) コーンじゃが



カラッと揚げた鶏肉に、葱とんにくが入った手作りのたれをかけていただきます。ご飯がすすむ一品です。

特別な美味しさ、おすすめ商品

和彩ごよみの

とっておき

2/8(水)
はちみつ酢&りんごドリンク



はちみつから醸造したお酢の芳醇な香りと、信州産りんご果汁の美味しさがひとつになりました。ストレートでお飲みいただけます。

2/17 豆腐ハンバーグ葱ソースかけ
(金) さつま芋とひじきの煮もの



ひき肉に豆腐を加えたハンバーグで、食感は柔らかく、とてもヘルシーです。ソースには、今が旬の葱を使用しました。

2/16(木)
薩摩甘えび棒寿司



鹿児島県沖で水揚げされる希少なタカエビ(通称・薩摩甘えび)を、新鮮な生の状態で棒寿司に仕上げました。

2/24 山かけすきみ丼
(金) 豆腐と野菜のとろみ煮



一本釣りの鮮度良好なきはだまぐろと、すりおろした山の芋を合わせた食べ応えのある丼です。豆腐と野菜のとろみ煮は生姜が効いていて、寒い冬にはぴったりのあったかメニューです。

2/22(水)
大山ビーフカレー



鳥取県産黒毛和牛と国産野菜を、オリジナルのカレールーでじっくり煮込みました。食材の特徴を活かした仕上がりで、お子様から大人の方まで、美味しくお召し上がりいただけます。