

今月のおすすめ献立

8/5 ◆鶏野菜きのご玉子焼き

朝食

8/13 ◆とり天おろしポン酢かけ

昼食

8/13 ハンバーグ
(ソースにC-8オイル入り)

夕食

8/26 麻婆茄子
(C-8オイル入り)

夕食

8/31 ◆冷やし肉うどん(牛)

昼食

脳の活性化をお助け!!
C-8 オイルで脳活献立

脳活

季節のおすすめ献立

8/3 ゴーヤチャンプルー(豚)

昼食

ゴーヤの苦味成分である「モモルデシン」は胃粘膜を保護したり、胃腸を刺激して食欲を増進する作用があるとされています。ほかにも血糖値や血圧を下げる効果などがあります。

8/8 冷やし中華(ごまだれ)

昼食

8/25 夏野菜カレー(豚)

昼食

夏野菜には水分やカリウムを豊富に含んでいるものが多く、身体にこもった熱をクールダウンしてくれます。カラフルな色のものが多い夏野菜は、見た目から食欲を促進してくれます。



料理で47都道府県を
旅しよう Vol.46

今月は **福井県**

「ソースかつ」とは

ご当地グルメにソースかつ丼があるほどソースかつが強く根付いている福井県。



福井県のソースかつは柔らかいのが特徴で、豚肉の甘さとソースの味がぎゅっと染み込んでいます。ソースをかけるのはもちろん、浸して食べるのもおすすめですよ。

「長寿汁」とは

長寿県としても呼び声が高い福井県では、芋類や大豆などがよく食べられています。



特に大豆は、たんぱく質だけではなく食物繊維やレシチンも豊富に含まれており、整腸作用や血行促進などが期待できます。今回はそんな長寿食材を味噌汁でご用意しました。

8/24(木)

夕食

- ・ソースかつ
- ・小松菜のお浸し
- ・さつまいもの煮物
- ・長寿汁
(具だくさん味噌汁)



4年近くにわたってお届けした「日本縦断ご当地メニュー」めぐりは次回9月が最終回! 大阪府でグランドフィナーレを迎えます。

▶ 来月は大阪府です