

# 6月の行事食 牛ヒレステーキランチ

6月の行事食は滋養強壮に効果があるとされる薬膳を使用しています。

※食品効能についての参考資料

- ・薬用食品学改定第5番
- ・心にやさしい和の薬膳
- ・5丁日本食品成分表



料理長の一言

※牛ヒレについて

牛ヒレ肉のことを英語でテンダーロインと言います。テンダーとは「やわらかい」とか「優しい」の意味で牛肉の部位で一番やわらかい部分になります。ヒレ肉も部位に分けて名称があり、先っぽの脂身の少ない部位をトゥールヌード、真中の太い部位をシャトブリアンと言い元来はフランス貴族の名前でヒレ肉の部位で一番良い部位になります。しっぽの方の三角になった部位はヒレ肉の部位の中で脂身が一番多くミニヨンと呼ばれています。

【献立】

## ー・メインデッシュ

- ・テンダーロインステーキ
- フライドポテト
- グラッセ
- クレソン



※デミグラスソース

・大蒜

スタミナアップと殺菌効果、また動脈硬化予防にもよいとされています。

## ー・スープ

・白キクラゲ入り中華コーンスープ

白キクラゲ

玉子

コーン

クリームコーン

・白キクラゲ

美肌によく、滋養強壮作用もあり、繊維が多いため便秘にもよいとされています。



## ー・グリーンサラダにシソジュレを添えて

レタス

胡瓜

トマト

玉葱

パプリカ

水菜



## ー・ライス

シーフード入りサフランライス

## ー・デザート

・ヨーグルトゼリー

・クコの実

クコの実はナス科のクコ・ナカバクコの成熟果実で多くのビタミンやその他の成分が滋養強壮に作用するといわれています。また、肝臓の働きを正常にする作用があるとされています。

