

11月の薬膳 秋の寿司膳

11月の行事食は食欲増進と滋養強壮により薬膳料理です。

※食品効能についての参考資料

- ・薬用食品学改訂第5版
- ・心にやさしい和の薬膳
- ・5訂日本食品成分表

【献立】

一・寿司

※海鮮チラン寿司

- ・玉子
- ・鰻
- ・海老
- ・スモークサーモン
- ・蒲鉾
- ・椎茸甘露煮
- ・錦糸玉子



※食品効能

＜黒酢＞

黒酢は有機酸素をはじめ必須アミノ酸、ビタミンB群を豊富に含んでおり、疲労回復に役立ちまた、善玉コレステロールを増加させる作用があるとされています。

一・秋サケの南蛮漬

秋サケ
野菜



一・柿の白和え

柿・白菜・しめじ
人参・コンニャク・豆腐



一・吸物

ハスの実・松茸麩・ほうれん草

＜ハスの実＞

鎮静(気持ちを落ち着かせる)作用や滋養強壮作用などがあるとされています。

一・水菓子

リンゴゼリー



＜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言われています。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。



レストラン課