

マクロビオティックコース

Macro biotic course

今回、夏の食材をふんだんに使用しております
7月8月の暑い時期を快適に過ごせるお手伝いができるばと考えメニューを創りました

Appetizer

ズッキーニと高きびのファルス
アボカドとパプリカの生春巻き ピーナッツ入りココナッツソース
香ばしく焼き上げたコーンと枝豆、ワイルドライスのサラダ仕立て
阿波の花嫁とおぼろ豆腐のカプレーゼ
いろいろな夏野菜の甘酸っぱいマリネ

Soup

完熟トマトとキャロットのクリーミーな冷たいスープ
玄米入りパンを添えて

Pasta or Meat

焼きナスと茗荷のさっぱりと仕上げた冷製パスタ フェデリーニ

OR (どちらかお選びください)

高きびローフとたっぷりの夏野菜のグリエ
ドライトマトと黒オリーブのサルサ

Dessert

わらびもちのティラミス仕立て

ノンカフェインティー or オーガニックコーヒー

今回のオススメ食材

高きび……鉄分、カリウム、マグネシウム、食物繊維が豊富で
血液サラサラ効果があるルチンも含まれています
炊くと弾力のある食感と甘みがあり
ひき肉かと思うような食べごたえがあります