

アトリエ通信<8月号>

ビタミンたっぷりの夏野菜で元気に過ごしましょう!!

荒れたお肌をリフレッシュ!!

ビタミンたっぷり野菜フェア

掛川産かぼちゃのサブジ

サブジとは野菜の蒸し煮の事でインド料理です。かぼちゃはビタミンA、C、Eを補うには最適な野菜です。

掛川産無花果と鯖のカルパッチョ

「イチジク」には老化防止、美肌効果、消化促進、ダイエット、貧血予防などの手助けとなる栄養素が含まれています。

掛川産ピーマンとツナのチーズ焼き

加熱してもビタミンCが壊れにくいピーマンは、日焼け対策でビタミンCをたくさんとりたい時に最適です。

掛川産胡瓜のピリ辛塩昆布漬け

胡瓜に含まれる「シリカ」というミネラルは肌、爪、毛髪の老化防止作用があります。

掛川産紫蘇のポテトサラダ

シソはβカロテンやビタミンBを多く含んでいます。βカロテンは皮膚や粘膜の細胞を健やかに保ち強い抗酸化作用が期待できます。

人気レシピ

掛川産小松菜とアボカドのシーザーサラダ

- ①小松菜は塩ゆでし氷水で冷やすその後食べやすいサイズにカットする。
- ②アボカドは皮をむきサイコロサイズにカットする。
- ③水気を切り、小松菜とアボカドをシーザードレッシングで和える。パルメザンチーズを振り仕上げる。

光輝く向日葵御膳

8月14日(土)
8月15日(日)



お品書き

- 海老のプレートローラー
- ほうれん草のキッシュ
- ローストビーフのサンドイッチ
- トマトとタコのガーリックサラダ
- 柚子味噌チキン
- 掛川産茄子の四川炒め
- 他季節のお野菜のお料理

数量限定
50食

2段1セット
税込 4,580円

予約
電話

0537-21-1616

ご予約受付時間 9:00~17:00

就労継続支援 A・B型事業所
株式会社掛川森林果樹公園・アトリエ

アンケート ~よろしかったら記入後スタッフにお渡し下さい。~

- アトリエレストランをどこで知りましたか? ()
- 店での説明はわかり易いものでしたか? 1、ハイ 2、イエ
- お料理についてお気づきの点をお知らせ下さい。
()
- クレンネスで気になる点はありましたか?
()
-) ご協力ありがとうございます。