

# 8月のベジマルシェ様 サラダメニュー

赤坂・アークヒルズ内「ベジマルシェ」様に旬の野菜を使った6種のサラダを毎月ご提案させていただいてます。それぞれの野菜が持つチカラとご自身の体調にあわせてサラダを上手に選んで食べていただければ幸いです。



## ■ 抗酸化

ミニトマトのカッペリーニ風サラダ  
夏野菜グリルのカレーマリネ

## ■ 免疫

茄子ときゅうりの辛子和え(お麩入り)  
パイナップルと冬瓜のハニージンジャーマリネ

## ■ 解毒

ゴーヤの中華風サラダ  
和風ねばねばサラダ(山形風だし)

