

3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、《野菜のチカラをサラダで》というテーマで、旬の野菜を使った6種のサラダメニューを毎月ご提案しています。3月は冬野菜が終わり、春野菜が出始める時期。春の野菜や果物には、抗酸化力や解毒力が強いものがたくさんあります。

■ 抗酸化

タイ風人参サラダ

フルーツヨーグルトサラダ

■ 免疫

4種のきのこのこのグリルサラダ

春キャベツのツナマヨサラダ

■ 解毒

ふきと柿の木茸のお浸し

新ごぼうのコチュジャン和え



タイ風人参サラダ



タイ風人参サラダの抗酸化測定値

