

# 12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種のサラダメニューを毎月ご提案しています。

サラダというと、洋風で生野菜にドレッシングがかかっているものというイメージがありますが、サラダは《和え物》です。ですから、サラダを広い意味でとらえてみると、洋食に限らず、和風、中華風、エスニック風・・・というように様々なジャンルにわたって旬の野菜を、生だけでなく、蒸したり、焼いたり、茹でたりして加熱して作っています。

冬の野菜は生では食べられない野菜もありますし、生でも食べられても、加熱をしたほうがその野菜本来の味が引き立ち、体にも優しい場合もあります。ご自分の体に耳を傾けて、いま体が欲しいチカラをもったサラダをお選びいただけたらと思います。

## ■抗酸化

洋梨と人参のサラダ  
五種の青菜と湯葉のお浸し

## ■免疫

カリフラワーとかぶのアンチョビ和え  
ポテト リヨネーズ風

## ■解毒

ごぼうとレンコンの胡麻クリーム和え  
中華五目なます

