

1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。今月は、霜がおりて厳しい寒さの今が旬のほうれん草や、ブロッコリーなどを使用しています。こちらのサラダは、とことん旬にこだわって作っているのが特長です。また今月は、サカタのタネから出している新顔野菜のサラダ白菜《タイニーシュシュ》を使ったサラダもご提案しています。野菜の組み合わせや、新顔野菜等もとりにいれながら、野菜の新しい利活用の可能性が広がりながら、皆様の食生活がヘルシーで彩り豊かなものになりますように願っています。

■抗酸化

ブロッコリーのミモザサラダ
ちぢみほうれん草のナムル



■免疫

タイニーシュシュ(サラダ白菜)のサラダ
カリフラワーとかぶのカレーピクルス



■解毒

長芋とレンコンの豆鼓和え
蒸し大根の九条ネギあん

