

## 今週のおすすめ！

22  
(月)

玉子屋オリジナル！  
名古屋風みそソース

ビタミンやミネラルなど、豊富な栄養素を持つ豆味噌をベースに、かつお出汁や砂糖等数種類の調味料を組み合わせる名古屋の味噌カツをイメージした玉子屋オリジナルソースです。  
とても食べやすいまろやかソースをどうぞお楽しみください。

23  
(火)

レシピのリクエストNo.1  
オニオンドレッシング

“レシピを教えてください！”のお声が一番多いメニューです。詳しいレシピはヒミツですがご家庭でチャレンジされる際のご参考に。  
市販のコールスロードレッシング100cc、酢小さじ1強、玉ねぎのみじん切り大さじ2を混ぜて、砂糖・塩・胡椒で好みのお味に調整してみてください。

24  
(水)

栄養価が高い！  
にしんの照焼

小骨が多いので食べるのがちょっと面倒ですが、江戸時代にはお米の代わりに年貢として納められたほど栄養価の高いお魚です。  
血液サラサラ「EPA」脳の働きが活発になる「DHA」血液を増やす効果のある「ビタミンB群」等の他、カルシウムやマグネシウム、リンなども豊富に含まれています。

25  
(木)

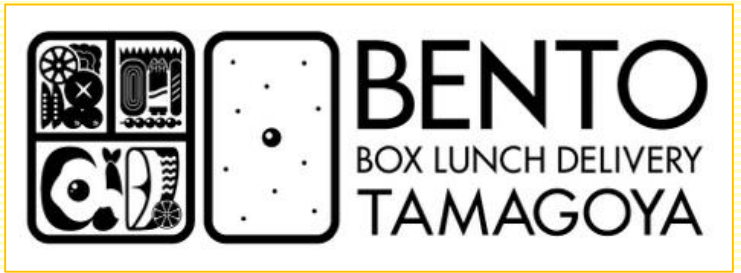
野菜をたっぷり  
使いました！

一日350g以上は摂りたい野菜。  
本日のお弁当には、ニンジン・ほうれん草・白菜・筍・玉ネギ・パプリカ・ピーマン・きくらげ・チンゲン菜・ネギ・きゅうり・紫玉ネギ・紫キャベツ・キャベツの計14種類の野菜が総量130g以上とたっぷり入っています。

26  
(金)

玉子屋のかくれた人気者  
珈琲煮豆

コロンビア産とベトナム産のコーヒーでちょっと大人なコーヒー風味に味付けした花豆煮です。  
コーヒーの香りと煮込んだ花豆の甘さが良く合っ、まるでスイーツを食べているような玉子屋のかくれた人気者です。



## 今週のおすすめ！

29  
(月)

春を楽しむ  
筍ごはん

旬の筍の柔らかい部分だけを食べやすいサイズにカットして、かつお・椎茸の出汁と白醤油であっさりとした中にもしっかりとした旨味のあるごはんに炊き上げます。玉子屋のごはんメニューの中でも人気のメニューです。ぜひ、春を感じてください。

30  
(火)

豚肉生姜焼 今回のお肉は  
ウインドミルポーク

本日はオランダ産ポークです。養豚先進国オランダでは上質な穀物飼料のほか、ホエーや甜菜・キャッサバなどを与え肉質の向上を図っています。また、全頭農場から製品に至るまで専門家による認証と検査が行われるので、美味しい豚肉を安心してお召し上がりいただけます。

31  
(水)

新メニュー！  
うま塩牛タンコロッケ

厳選した牛タンを瀬戸のほん塩で旨味を引き出し、北海道産のジャガイモと合わせました。さらにオイスターソースとかつお出汁も加えてカラッと揚げた、美味しさ増し増しのコロッケです。今回が初登場！最初の一口はぜひソースなしで召し上がってみてください。

1  
(木)

黒米ごはん

古代米の一種である黒米には、抗酸化作用のあるアントシアニンをはじめ、タンパク質・ビタミン類・鉄分・カルシウム・マグネシウム・亜鉛・リンなどのミネラル類が多く含まれています。普段の食事では不足しがちな栄養素を補うことができる、もちっとした食感の美味しいごはんです。

2  
(金)

ペンネと野菜の  
シーザーサラダ  
(千切キャベツ)

ペンネやダイスチーズが入って人気のシーザーサラダ。千切キャベツを混ぜて食べるとサラダのボリュームが更にUPしていつもとは違った食感も新鮮です。千切キャベツはローズハムで巻いて食べられる方も多いようです。