



## 今週のおすすめ！

13  
(月)

鶏五目釜めしと  
和のおかず

味噌と魚の旨味がたまらない銀鱈西京漬焼、素材の味を衣が包み込む天ぷら、シンプルでサイズ感も丁度よい冷ややっこ、素朴な味で食感のよいレンコン金平、さっぱりとした箸休めのなめこおろし等、鶏五目釜めしとの相性抜群な和のおかずとの組み合わせです。

14  
(火)

ブラックカレーコロッケ

20種類以上のスパイスやフルーツチャツネ・ウスターソース等で作った濃厚で深みのあるブラックカレーに福神漬を加えて、きめの細かいポテト生地で包んでサクッと揚げました。福神漬の食感も楽しいコロッケです。

15  
(水)

手づくりの美味しさ  
ゴーヤチャンプルー

ゴーヤ(ニガウリ)に含まれる豊富なビタミンCはトマトの約5倍！熱に強く加熱して食べることに向いています。ミネラル成分や食物繊維も豊富で、一緒にお肉や卵などのタンパク質も摂れるゴーヤチャンプルーは夏の暑さによるダメージ回復にももってこいの一品です。

16  
(木)

中華風弁当  
棒棒鶏サラダ

棒棒鶏は鶏肉を辛味の強いタレでいただく四川料理です。本来は鶏肉だけをいただく料理なのですが、玉子屋アレンジでサラダにしました。食欲をそそる胡麻だれがほぐした鶏肉と野菜にぴったり合うヘルシーなおかずです。ぜひ、お召し上がりください。

17  
(金)

牛丼風煮と  
さば味噌煮

人気のメニュー「牛丼風煮」と「さば味噌煮」どちらも食べたいを実現したちょっと贅沢なメニューです。どちらも栄養価が高く、日本人のソウルフード的なおかずです。ごはんがすすみ過ぎそうな組み合わせをどうぞお楽しみください♪