

ヘルシー&うまみたっぷり ☆ 鶏肉のポトフ

胃腸に優しい♡ 蒸し野菜

もちもちご飯♪ ひやくまん穀

1. 胃腸に優しい♡ 鶏肉のポトフ



コンソメベースに手羽先とベーコンと野菜でスープを作りました。具材は大きいですが STAUB（フランス・アルザス地方の鋳物鍋）で、煮込んだので食べやすくなっています。スープで胃をゆっくり温めながら、よく噛んでお召し上がりください。

2. 栄養満点☆ 蒸し野菜



色とりどりの生野菜をじっくり蒸しました。野菜本来のあま味を堪能しながら、好きなドレッシングをかけてお楽しみください。箸休めに冷奴をどうぞ。

3. もちもちご飯♪ ひやくまん穀

石川県産のブランド米「ひやくまん穀」は粒が大きく、冷めてももちり美味しいお米と言われています。



4. デザート または フルーツ

お腹いっぱいでも、お部屋にお持ち帰ってあとからお楽しみいただけるようなものをメンバーで考えました。