

3月『健康戦隊ヘルシーチャレンジャーフェア』

お疲れ様です。いつもありがとうございます。3月のフェアについてのご案内です。

3月10日（月）～14日（金）の5日間、『健康戦隊ヘルシーチャレンジャーフェア』を行います。五大栄養素とゴレンジャーをかけあわせたフェアとなります！

すべて塩分 1g 程度でおいしくヘルシーに召し上がっていただけます

日にち	メニュー名	写真	特徴・作り方
10日 (月)	ささみの 細麺スパゲティ 梅あんかけ		大豆麺を一部使用したささみの梅あんかけスパゲティです。あさりの温野菜サラダを添えます
11日 (火)	豚肉の アップルゴザースソース		豚ロース肉に身体の温まる生姜・とすりおろしりんごをたっぷり使用したソースをかけます。 レンズ豆を使用したあっさりサラダです
12日 (水)	さば香り揚げ ソイタルソース		全粒粉を衣に使用したさばに、豆腐ベースのタルタルソースをかけ、ヘルシーながら食べ応えはしっかりあります。 春菊のヨーグルトサラダを添えます。
13日 (木)	玄米 タコライス		植物性たんぱくのみを使用した玄米タコライスです いつものタコライスよりスパイス感を強めにして食べ応えある一品です。 肉団子・添えのチーズソースもすべて大豆ベースです。
14日 (金)	鶏むねグリル ピーナッツソース		ヘルシーな鶏むね肉のグリルにコクのあるピーナッツソースをかけました。 ツナ入りのコールスローサラダを添えます。