

／お家でできる！／

“デトックスできるからだづくり”のレシピ

今月の注目食材

アボカド

フルーツ界の中でも、デトックス作用が高いアボカド。
 スムージーやサラダ、パスタにいれたり、
 女性に人気のデトックスフードです。
 肝臓の解毒力をアップさせ、
 オレイン酸が悪玉コレステロールを減少してくれます！
 果物や野菜をミックスするだけで
 デトックスジュースに早変わりですよ

アボカドデトックスジュース

材料（1人分）

- ・熟れたアボカド…1/2個
- ・牛乳…150ml
- ・レモン…小さじ1
- ・はちみつ…適量

作り方

- ①皮をむいたアボカド、レモンをボウルに入れ、フォークの背でつぶし、よく混ぜます。
 - ②牛乳とはちみつを加えよく混ぜます。グラスに移せば出来上がり！
- *材料をすべてミキサーに入れても簡単にできますよ
 *牛乳を豆乳やアーモンドミルクなどに替えてみてもオススメです！

シェフのワンポイントアドバイス

- ・注目したい食材の「アボカド」ですが、デトックス成分は「グルタチオン」です！
 グルタチオンは医薬品としても使用されていて、シミ・シワ、疲労の蓄積を防ぐだけでなく、肝臓の解毒作用を高めて、デトックスをサポートする働きがあります。
- ・アボカドは空気にふれると酸化してしまうため、レモン汁をかけるとビタミンCが変色を抑えます。
 今回のレシピではレモン汁を多く入れすぎると、牛乳が分離してしまうので量には注意してくださいね♪

〈5月のテーマ〉 “紫外線対策・美肌づくり”

Information

- 毎週火曜日 「ココロとからだにやさしいビュッフェ」
- 2部制【1部 11:00～12:30】【2部 13:00～14:30】
- 【ご予約、お問い合わせ】0577-35-3535

ココロとからだに やさしいレストラン



ザ・マッキントッシュティールームは飛騨高山の有機野菜やオーガニック食材を使用したレストランです。

野菜本来の力やオーガニックの素晴らしさを「美味しい」と感じることから知っていただきたい。そんな思いで料理を作っています。

メニューは野菜のみを使用した「野菜の力と大地の恵み」
 野菜とお肉やお魚と一緒に召し上がっていただく
 「野菜の力と生命の恵み」をご用意しております。

使用している野菜は、高山の生産者の方から直接仕入れたものです。
 有機栽培で育てられた野菜は、えぐみが少なく野菜そのものに甘味があります。
 野菜を無駄なく栄養を余すことなく使うことで、味わいを存分に楽しむことができます。

お客様にゆったりとした空間で食事を楽しんでいただき、癒しの時間を提供したい。

そんな“ココロとからだにやさしいレストラン”で満足の前にある感動を伝えることが、私たちの願いです。

〈4月のテーマ〉

“デトックスできるからだづくり”

野菜の力と大地の恵みランチ

植物性の材料のみを使用したヘルシーでからだにやさしいランチです。

当館シェフ
イチオシおすすめメニュー!!

旬野菜のランチ 1,900円 600kcal

1日に必要な野菜の摂取量350gをこのランチで摂ることができます。

- ・ベジブロスのスープ
- ・サラダ ・有機野菜のグリエ
- ・自家製ピクルス
- ・今月のメイン料理
- ・パン or ご飯
- ・ドリンク ・デザート
- *今月のメイン料理

ソイミートの甘酢あんかけ
春キャベツとたけのこのトマト煮込み

ベジブロス…野菜の皮や芯、種などから摂った野菜のダシ。
ソイミート…大豆100% 無添加 お肉のような食感です。



春きゃべつと竹の子のペペロンチーノパスタランチ 1,300円

- ・ベジブロスのスープ 580kcal
- ・サラダ
- ・オーガニックパスタと季節野菜のソース
- ・パン ・ドリンク ・デザート

※使用しているパスタとオリーブオイルはイタリア産のオーガニックとなります。



野菜をじっくり煮込んだ
ヘルシーカレーランチ 1,500円

- ・ベジブロスのスープ 578kcal
- ・野菜と豆、 ご飯
- ・オーガニックスパイスのベジタブルカレー
- ・自家製ピクルス
- ・ミックスナッツ
- ・ドリンク ・デザート



野菜の力と生命の恵みランチ

たっぷりのお野菜と一緒に肉やお魚などを楽しんで頂けるランチです。

旬野菜と生命の恵みのランチ 725kcal
2,200円

- ・ベジブロスのスープ
- ・サラダ
- ・メイン料理(チョイス)
- ・野菜のロースト
- ・自家製ピクルス
- ・パン or ご飯
- ・ドリンク ・デザート

*メイン料理は下記よりお選びください

- 旬の魚のポアレ ガーリックトマトバターソース
- 旨豚のグリエ ハニーバルサミソース
- 飛騨牛ハンバーグ + 500円
- 飛騨牛ランプ肉のステーキ + 1,000円



コクと香りの飛騨牛カレーランチ
飛騨牛 60g 1,800円 716kcal
飛騨牛 120g 2,700円 843kcal

- ・ベジブロスのスープ
- ・サラダ
- ・飛騨牛ランプ肉とご飯のカレー
- ・ドリンク ・デザート



おり菜とホタルイカのトマトパスタランチ 1,300円

- ・ベジブロスのスープ 580kcal
- ・サラダ
- ・パン ・ドリンク ・デザート

※使用しているパスタとオリーブオイルはイタリア産のオーガニックとなります。



ことこと煮込んだ飛騨牛の
ボロネーズパスタランチ 1,600円

- ・ベジブロスのスープ 770kcal
- ・サラダ
- ・飛騨牛ボロネーズパスタ
- ・パン ・ドリンク ・デザート

デザートパレット 600円 300kcal

本日のケーキ 350円 130kcal

ドリンク

- ・コーヒー(ホット or アイス)
- ・紅茶(ホット or アイス)
- ・オレンジジュース

