



ミャンマー選手団・市民食文化交流会

地産野菜の生ハムサラダ五輪ソース

栄養効果：新鮮な地元野菜に消化機能を助けるバジルとミャンマー産レンズ豆を加えてサラダ仕立てにしました。まわりには五輪カラーのソースで色飾っています。



幸運を呼ぶアローカナ卵と

ミャンマー産天然海老入りサフラン茶碗蒸し

栄養効果：1回の産卵数が少ないため、一つ一つの栄養価が高い卵を産む鶴ヶ島産の古代鶏アローカナ。金メダルを表すサフランの黄金色には血行促進効果があります。



窯焼きチキンステーキカレーソース

栄養効果：良質なタンパク質であるチキンは発汗で熱の放散を促したり血・気の巡りを助け、さらに消化を助けるスパイス類で味付けをした夏向きのステーキ。また身体の余分な熱を取る旬のトマトをベースに滋養たっぷりのミャンマー産カシューナッツペーストを入れることでコクを出すと同時に夏バテを防ぐカレーソース。



皇帝の海老の雨乞いサフランリゾット

栄養効果：ミャンマー産特大皇帝の海老を雨乞いの龍蛇に見立てたリゾット。血行を促進し身体をすっきりさせるサフランを使ったリゾットにコレステロールを含まない豆乳をベースに身体に力をつけ夏バテを防ぐ海老や消化を助ける食材を加えた胃に優しい一品です。



つるがしまデザートプレートと狭山茶

栄養効果：鶴をイメージした喉に優しい杏仁をベースにしたプリンと、コラーゲンの吸収を助けるフルーツ、抗菌・抗酸化作用のある鶴ヶ島産の茶を使用した夏らしい水饅頭、伝統和菓子「すあま」血行を良くする鶴ヶ島産サフランや抹茶を使いミャンマー国旗色に見立てています。鶴ヶ島産狭山茶発がん抑制作用、むし歯・口臭予防ストレス解消、リラックス効果。

