

## Healthy & Beauty

# 「奇跡の野菜」と言われる赤い野菜「ビーツ」で 秋の体内バランスケア

### ビーツ - Beet -

#### 頑張りやさんをサポート

NO（一酸化窒素）を含み、血の巡りをよくし、疲れにくいカラダづくりをサポートしてくれます。

#### むくみ改善とインナークレンジング

ビーツに含まれるカリウムには、体の過剰な水分を排出する効果があると言われています。また、水分が排出される際にからだに必要なものも、一緒に排出してお掃除してくれます。

#### 抗酸化作用でエイジングケア

ビーツに含まれるポリフェノールが、シミ・シワや、からだのサビの原因となる活性酸素を予防してくれると言われています。



#### STAFF CONTEST MENU

Beet Soup Rice Noodle

ビーツスープのフォー Gluten Free

¥1,350

椎茸出汁のスープにローストしたビーツを加えたフォーに、パクチー、ライム、もやしに、白舞茸入りキノコのナムル、ジャンボ椎茸のローストをのせました。お好きなデザを1品お選びください。



Ancient Wheat Beet pancake with Fruits, Beet & Berry Sauce

古代小麦のビーツパンケーキと  
フルーツの盛り合わせ  
～ビーツ&ベリーソース添え～

単品：¥1,200    ドリンつき：¥1,480

古代小麦の美味しさが引き立つパンケーキ生地、ローストして甘みを引き出したビーツを合わせました。たっぷりのフルーツと共に。



# STAFF CONTEST MENU

チャヤマクロビ、Bojun 各店の料理人たちが考案したメニューコンテストで優勝したスタッフのメニューを楽しめる期間限定メニューです。

コンテスト優勝メニュー



Gluten Free

**ビーツスープのフォー** Beet Soup Rice Noodle ¥ 1,350

椎茸出汁のスープにローストしたビーツを加え色鮮やかなフォーに仕上げました。  
あっさりとしたスープにココナッツソースを後から加える事でまるやかさ、マスタードシードの香ばしさ、  
唐辛子の辛みで味の変化が楽しめます。

トッピングにはフォー定番のパクチー、ライム、もやしに加え白舞茸入りキノコのナムル、  
ジャンボ椎茸のローストをのせ、食べ応えを増しました。  
秋の食材たっぷりのフォーをお楽しみください。



## 堀川 友美さん (日比谷シャンテ店)

メニューを考えるにあたり、ヘルシーでありながらもカラフルになるよう、赤、緑、黄、白を使い、  
バランスよい色合いになるようレシピを考えました。ビーツスープの赤の加減にもこだわりました。  
ヴィーガン、グルテンフリー（調味料も含む）メニューとなっておりますので、ぜひ、沢山の方に  
召し上がって頂きたいです。