

私だけの健康ごはん。

発酵、健康食材を使用し、

少量多種

『10種の健康小鉢』をご用意しました。



私だけの健康ごはん

オイスターバーの『10種小鉢健康ランチ』

平日1,500円(1,650円) 土日1,700円(1,870円)

2022.09.13 TUE START

発酵食で整える。

日々欠かすことの出来ない栄養バランスに加え、
多くの効果・効能が期待される、

発酵食材を使用。

身体と心を美味しく整える。



10種小鉢の内容と期待される効能

美肌

- ・胡麻豆腐
- ・マグロ炙りと海藻のレモンマリネ
- ・16穀米

便通改善

- ・大麦とひじきの和え物
- ・オクラとえのきの和風和え

血流改善

- ・かぼちゃ冷製ポタージュ
- ・キャロットラペ胡桃レーズン
- ・黒毛和牛のタタキと香味野菜

免疫力

- ・塩麴漬け牡蠣の黒酢餡
- ・法蓮草と豆のお浸し
- ・厚焼き玉子のおろし三つ葉餡

*汁物付き