

私だけが知っている



# ひと花 こだわりの豚肉と有機野菜を 塩や梅酢でヘルシーに

中野あおい あおいクリニック 院長



4種類の塩(栗国の塩、ローズソルト、クリスタルソルト、モンゴル岩塩)、胡椒、梅酢。

肉料理の中でも、とりわけヘルシーなイメージの豚しゃぶ。厳選された栄養価の高い豚肉を、塩や梅酢で味わうとなればヘルシー度はさらにアップ！ 山形の三元豚、スペインのイベリコ豚など5種類から選べるので、味を比べられるのも楽しいし、生でもOKという新鮮な有機野菜をたっぷりとれるのが魅力的。水菜や長ねぎのほか、レタスやクレソンなどの洋野菜がお気軽に入りです。選び抜かれたミネラル豊富な4種類の塩や、オ



ひと花  
東京都港区白金1-4-11  
☎03(3440)1083 ⑧18:00~24:00 ⑨月曜 黒豚コース¥4600、ヘルシー酵素豚コース¥4600、三元豚コース¥4600、越後もち豚コース¥4600、イベリコ豚コース¥5600 ※1人前、野菜と稲庭うどん付き。



リジナルのまるやかな梅酢で食べると、肉も野菜も本来の味が出たスープで稲庭うどんを！

肉は奥がイベリコ豚、手前が越後もち豚。野菜は水菜、長ねぎ、えのき、しめじ、レタス、クレソン、赤パプリカ、ルッコラ。