

*Spa and Cafe*

**CRECELA**

**1DAY SPA**

**Detox Dinner Menu**

# Detox Dinner

ヘッドスパとフェイシャルのコースはいかがでしたでしょうか。

今のお体は代謝が大変良い状態になっており、体内の毒素を出そうとする力が活発になっております。この状態でデトックス効果の高いお食事をして頂くことが、お体のバランスをとることにつながります。また吸収力も高まっておりますので、野菜のビタミンやミネラルなど質の良い栄養素を取り入れ、健康な身体づくりに役立ててくれます。ディナーは旬の有機野菜を中心に、消化によく滋養があり、更に美容にも嬉しいメニューをご用意させて頂きました。ぜひ自然の恵みをお楽しみくださいませ。

## 【アミューズ】

### おくら、トマトの美肌寒天ジュレ

おくらには整腸作用がありコレステロールを排出を促します。またトマトのリコピンは活性酸素を取り除きます。この野菜たちを、食物繊維が豊富で悪玉コレステロールを減らす寒天でジュレにし、夏のお肌に元気を取り戻す一品に仕立てました。

## 【前菜】

### 塩麹ラタトゥイユ

暑さに疲れた身体を元気にする夏野菜に塩麹をプラスし更なる疲労回復を促します。麹は酵素や乳酸菌を豊富に含み、腸内環境を整えます。それはお通じだけでなく肌のコンディションをよくしたり免疫力を上げるなど体質改善効果があるとされます。美肌効果やアンチエイジングとしても注目されています。

## 消化力UP クスクスのクミン仕立て

血液をさらさらにする玉葱、むくみを解消するキュウリをはじめとしたお野菜をたっぷりスパイスとともにクスクスと和えました。香り高いクミンには、食欲増進と消化促進のほか、腹痛や胃痛の緩和などに効果があります。その他にも抗がん作用や強壮効果、関節痛の緩和に加え、生理不順の改善に効果があるといわれています。

## 徳島の地鶏 神山鶏のレバーペースト

山の湧き水と遺伝子組替えでない飼料で、できる限り自然な状態で育てられた神山鶏のレバーペースト。レバーの良質なタンパク質が肝細胞を再生し、ビタミン・ミネラルが肝機能を活発にします。普段レバーが苦手な方でもこのペーストが大好きというファンが多い人気の一品です。

## 麻の実入り全粒粉の自家製ブレッド ギーを添えて

人工的に培養されたドライイーストではなく自然の力で生み出された有機酵母を使用。全粒粉の胚芽に含まれるは若返りの天然ビタミンE。血行を良くしてお肌の代謝を高め、小じわ等の老化から肌を守る効果が期待され、シミ、ソバカスを予防します。また麻の実は必須脂肪酸をバランスよく含み不足しがちな鉄・銅・亜鉛が豊富に含まれています。★ギーとはバターから水分やタンパク質を取り除いた純粋な油分です。体に必要な潤いを与え、消化促進にも役立ちます。

## 【温かいお野菜】

### 有機野菜のグリルと3種のソース

甘みのしっかりとしたオーガニックの夏野菜を人参のドレッシング、和からしのソース、青じそのペーストでお楽しみください。

鳥オクラ...角オクラより柔らかいのが特徴。整腸作用や血中コレステロール値低下に。白なす...血圧を下げる他、眼精疲労や口内炎予防に。

トマト...トマトを加熱すると、代謝を上げて脂肪を燃焼する効果が生まれます。

万願寺...豊富なビタミンCが夏風邪予防、日差しを浴びた肌に効果的。

ズッキーニ...豊富なカロチンが免疫力を高め、粘膜の保護や風邪予防になります。

とうもろこし...黄色の色素成分は脂質の酸化を防ぎ、がん予防にも効果的といわれます。

フルーツパプリカ...ピーマンよりもビタミンCは倍以上、カロチンは30倍といわれ

髪や皮膚、粘膜の健康維持に効果的です。

## 【メイン】

### 夏のとろり デトックススープ

デトックス作用の高い野菜とスパイスを長時間煮込み、野菜のエキスを凝縮したスープはクレセーラの看板デトックスメニュー。更に夏の疲れに効くとろろスープにアレンジ。山芋はスタミナを付けるだけでなく体内で若返りのホルモンに変換され、おくらのねばねばには疲労回復、老化防止の力が含まれています。消化に優しくしっかりとデトックスしながら必要な栄養をたっぷり取り入れることのできる贅沢な食べるスープです。

## 【デザート】

### パイナップルのコリアンダーケーキ 自家製バジルジェラート添え

減農薬のパイナップルが爽やかなケーキです。コリアンダーは最高の胃薬といわれるほど整腸作用があり、消化も促進します。スイーツ用のオリジナルスパイスも加えることでデトックス効果を促します。ジェラートのバジルはクレセーラの自家栽培のものを使用。

## 【食後のお飲物】 お好きなお飲物をお選びください。

オーガニックコーヒー / オーガニックティー / ホットジンジャー

オーガニックハーブティー：「瘦」「美」「活」「デトックスミント」「ジンジャーブレンド」