

体に潤いをもたらしてくれる胡桃や低カロリー食品 豆腐のヘルシーサラダ



Y-04

胡桃のサラダ～トムヤムテイスト～

Walnuts, tofu, and potherb mustard salad ㊦ ¥1,200

ยำถั่ววอลนัท

- 胡桃** 体を温める作用が強く、体を潤し疲労に作用。腹部のハリ解消
- 豆腐** 体に潤いを与え、生活習慣病にも役立つ低カロリー食品
- 水菜** 食物繊維やミネラル豊富。肌荒れ改善や防止等アンチエイジング効果

香菜（パクチー）・大蒜（ニンニク）のハーブの豊かな香りと旨みが楽しめるタイ薬膳サラダ



Y-05

トマトと香菜のサラダ ㊦

Tomato and fresh coriander salad ¥1,200

ยำผักชี

- 香菜** 体を温めて消化促進とリフレッシュ効果あり、ビタミンC効果
- 大蒜** 体を温める作用が強く、生活習慣病や風邪のひき始めや予防に効果的

豊富な栄養を含み、老化予防や疲労回復にも作用する胡桃と気力を高める鶏肉の炒めもの



Y-08

胡桃と鶏肉の炒め ㊦

Stir-fried chicken and walnuts ¥1,600

ไก่ผัดวอลนัท

- 胡桃** 冷え性やむくみに効果的
- 鶏肉** 低カロリーでエネルギーを補給し、消化機能を高め食物の流れをスムーズにする
- 玉葱** 食欲不振、体の冷え、体を温める効果から生活習慣病を改善
- 鷹の爪** **ピーマン** 胃腸の働きを活発にし食欲不振や疲労時に役立つ

免疫力を高めるβ-グルカンが豊富に含まれるキノコと不眠やむくみを解消する金針菜の炒めもの



Y-06

キノコと金針菜と海老の炒め ㊦

Stir-fried mushroom, daylily and shrimp ¥1,600

ผัดเห็ดหอมสดและดินหิมไซ

- エリンギ** 食物繊維多く含み、整腸作用あり
- 金針菜** 鉄分が豊富、貧血予防 神経の高まりを鎮める効果
- エビ** 体を温め疲労回復、夏バテ解消、生活習慣病の予防

食物繊維、ミネラル豊富なビューティーフード
白木耳と喉ごしスッカリ 血行を良くする葛切りの
サラダ



Y-02

白木耳と葛切りのサラダ ㉸

Snow fungus and kudzu starch noodles salad ¥1,350

ยำคุดจี่

- 白木耳** 食物繊維、ミネラルも豊富で保水効果に優れたビューティーフード
- 工 匕** 体を温め 疲労回復、夏バテの解消、生活習慣病の予防にも有効
- 葛 粉** 体を温め、血行を良くする
- トマト** 体の熱をとり、水分を補う。ビタミン類やカリウムも豊富に含む

白木耳の美容に役立つ作用とトマトの高い
抗酸化作用が女性に嬉しいサラダ



Y-03

白木耳とクコの実のサラダ ㉸

Snow fungus and goji berry salad ¥1,300

ยำเห็ดขาวและเก๋ากี้

- トマト** 体の熱をとり、水分を補う。ビタミン類やカリウムも豊富に含む
- 赤玉葱** 抗菌作用や生活習慣病の予防にも有効
- 白木耳** 食物繊維、ミネラルも豊富で保水効果に優れたビューティーフード

気を補い、血行を改善してくれる食べやすい鱈と
風邪予防に効果のある生姜を炒めた一品



Y-09

クコの実と松の実と鱈の炒め ㉸

Stir-fried Tara fish with Goji berry and pine nuts ¥1,600

ปลาทอดผัดขิงและเก๋ากี้

- 鱈** 脂質が少なく低カロリーの為、ダイエット中も安心 抗酸化作用が高い
- 生 姜** 胃腸の働きを高めて食欲増進 薬膳では、もっとも重要な食材のひとつ
- クコの実** 眼精疲労や不眠を改善し、アンチエイジングにも強い味方
- 松の実** 肌や髪乾燥を防ぎ、体に潤いをもたらす

タイ 薬膳

White Jasmine
thai restaurant

㉸ = 辛さの目安です。(㉸ 0 ~ ㉸ 3)

パクチー(香菜)抜きでの調理をご希望のお客様はお申し付け下さい。
写真はイメージです。

Please tell us if you prefer to avoid chili or fresh coriander.