



irish pub

BRIAN BREW 桑園本店 からのお知らせ

【歓送迎会プラン】 ★アイリッシュコース

お一人様**3,500円** =4名様以上要予約=
料理7品+120分飲み放題付
+500円で樽詰ギネス、キルケニーが飲み放題

★ソウエンコース

お一人様**3,000円** =2名様以上 当日HOK=
料理4品+90分飲み放題付
ギネス、キルケニー込み

《ランチタイムも営業しています》

3月16日(金) カレーの日

特別価格にてご提供!! 11:30~15:00

カレーライス	350円	
大盛り	450円	セットは+200円
特盛り	550円	サラダ、スープ、ドリンク付き

栄養ゼミナール

=今が旬「菜の花」=

菜の花は、夏から秋にかけて養分を蓄えて、

冬を乗り切り、春に芽を出します。

つぼみには花を咲かせるための**養分がギッシリ!**

その栄養価は緑黄色野菜の中でもトップクラスです。

βカロチン、ビタミンB1、B2、鉄、カルシウムなどの豊富な栄養素をバランスよく含んでいます。

また、独特の苦みには、

ストレス解消効果、デトックス効果

があります。調理するときは、栄養の流出を防ぐために

さっと茹でることをオススメします。

ナムルなどの様に油と一緒に調理するとより効果的です。

今が旬《菜の花》を食べて、毒素を外へ、追い出しましょう。

「監修」ブライアンブルー宮の森記念病院事業所
管理栄養士 山内

3月17日 何の日をご存知ですか?? St Patrick's Day セントパトリックステー

アイルランドにキリスト教を伝えた「聖人パトリック」さん
にちなんでお祭りです。世界中にいる アイルランド系の人たち
にとっては最も大きなお祭りです。緑色のものを身につけて
パレードをしたり、ギネスビールを飲んでお祝いします。

St.Patrick's Day 2012

アイルランドのお祭りです。 at BRIAN BREW
Soen Honten

3月**15日(木)**、**16日(金)**、**17日(土)**

17:00~24:00

GUINNESS&KILKENNY ¥900⇒¥600

樽詰ギネス&樽詰キルケニー

Carlsberg カールスバーグ生啤 ¥700⇒¥400

スペシャルプレート ¥1200

田中店長の簡単料理レシピ

『菜の花のナムル』

~春を感じる一品として~

〈材料〉		〈材料〉 A	
菜の花	2束	ごま油	大さじ2
サラダ油	少々	白ゴマ	大さじ1
塩	少々	塩	小さじ1
		砂糖	小さじ1/2
		しょうゆ	大さじ1

- ①たっぷりのお湯を沸かし、塩とサラダ油を入れる
(サラダ油を入れると 沸点が上がりきれいに茹で上げられ、油がまくとり美味しさをとじこめてくれます。)
- ②1~1分半茹でたら 冷水で一気に冷まします
- ③キッチンペーパーなどでしっかり水気を切ります
- ④3~5cmに切り Aを加えて和えます

菜の花のほろ苦さとゴマの風味をお楽しみください。

シルクロード通信

[発行者 株式会社ブライアンブルー]
中央区北11条西14丁目 (011-746-8666)

<http://www.brian-brew.com>



平成24年3月号

発行日 平成 24年3月1日
焼肉と料理シルクロード
電話 011-716-1129
アイリッシュパブ ブライアンブルー
電話 011-746-6696

←シルクロード・ブライアンブルー桑園本店

↑
《twitter》 @silkroad_1129 @brianbrew02

3月、4月限定 歓送迎会焼肉コース

当店イチオシコース!

【たっぷり焼肉コース】

お一人様**3,500円**
・和牛カルビなどの焼物9品など

【プレミアム焼肉コース】

お一人様**4,500円**
・特選和牛などが堪能できる
ワンランク上の焼肉コース

【お手軽焼肉コース】

お一人様**3,000円**
・定番の焼肉が楽しめるコース!

※いずれも4名様以上要予約

焼肉 シルクロード 検索

詳しい内容はホームページまたはお電話で!

毎月恒例 肉の日は焼肉を食べましょう!

*** 3月29日(木)ニクの日 ***

ニクの日はスピードくじでお食事券を
ゲット**最高一万円**が当たります。

晴れの日には焼肉で! 3月、4月の特別セット

【ハッピーファミリー焼肉セット】

4名様家族にピッタリ
牛タン、一本サガリ、和牛上カルビ
などの焼き物8品とキムチ2種、
サンチュ、おつまみキャベツが
すべてセットになってなんと!

6,000円 お得です。

シルクロードの名物!!! 人気急上昇中!!!!

【一本サガリ】150g 950円

味噌味でご飯にピッタリ
焼あがったお肉とキムチを
サンチュで巻いて
食べてもGood



【一本和牛中落ちカルビ】

こちらは新メニュー **180g 1,580円**
超やわらかくて激うまですよ!

【麹醇堂 クスダン生マッコリ】 始めました。



ボトル 750ml
1,050円