

シルクロード通信

平成22年5月号

[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

スタッフブログもご覧下さい
南3条店→



発行日 平成 22年4月26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

ゴールデンウィークは営業時間が変わります

月日	ランチタイム	ディナータイム
4月29日	11:30~	17:00~22:00
4月30日	11:30~	17:00~22:30
5月1日	休業	17:00~22:30
5月2日	休業	17:00~22:00
5月3日	休業	17:00~22:00
5月4日	休業	17:00~22:00
5月5日	休業	17:00~22:00

臨時休業のお知らせ

5月10日(月)、11日(火)は、休業とさせていただきます。ご不便をおかけいたしますが何卒 ご容赦くださいませ。

家庭や外での焼肉には テイクアウトで

白菜キムチ 126円/100g (300g~)

山芋キムチ 210円/100g (300g~)

5月末までキャンペーン価格です

☆ホルモン(塩 味噌) 210円/100g

※現在 桃ラーに負けない「シルクラー油」開発中 乞うご期待

【平日限定割引券】

15%割引

=平日(月~金)ディナータイム限定=
※その他券、他サービス併用不可
※ランチ、宴会コース、おやしセット
では使用できません
H22年5月12日~H22年5月27日有効

ランチメニューが少しリニューアル!

①石焼エビフライカレーが定番に
スープ、サラダがついて 800円

②特製冷やしラーメンと
ミニまかないザンギ丼
夏季限定で昨年も好評だったこのセット 850円

③中落カルビとサガリの焼肉セット
中落カルビ40g+牛サガリ60g、ライス
スープ、サラダ、キムチ、ナムル、ドリンク付
950円

④ミニデザートシリーズ新設
バニラアイス、フローズンヨーグルト 150円
杏仁豆腐、ゆずシャーベット、黒ゴマアイス 200円

~5月の宴会コース~

お1人様 2,500円 4名様以上(要予約)

キムチ2種、つまみキャベツ、和牛カルビ、味噌サガリ、
牛タン、イペリコ豚、塩ホルモン、鶏塩、トントロ、
壺漬けジンギスカン、イカ焼、ホタテ焼、ライス、ミニ冷麺

90分飲み放題付は お1人様4,000円

~毎月29日はニクの日~

17時~ 空クジなしの抽選会開催中です(宴会コース除く)
~毎月恒例! 和牛フェアも同時開催 ブランド牛を格安で~



irish pub
BRIAN BREW からのお知らせ

5月21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
セットは+200円
サラダ、スープ、ドリンク付き

ゴールデンウィークの営業時間

~5月1日(土) 通常営業 17時~24時
5月2日~5日 休業させていただきます
5月6日~8日 通常営業
5月10日 11日 臨時休業させていただきます

☆系列店のご案内☆



北区北17条西3丁目
高齢者専用賃貸マンション ウィステリアN17 2階
電話 011-737-1188(駐車場はありません)

高齢者専用賃貸マンションのご入居者様に食事の提供を行っております。

一般の方にも開放しており
特にランチタイムには、学生
からサラリーマンまで幅広い
お客様にご利用いただいで
おります。栄養士も加わり
バランスのよい美味しい食事
の提供に努めております。



お昼の日替定食は、700円

栄養・健康セミナー

=山菜ってすごい Part1=

山菜の「アク」は、食べると苦味になるので『あく抜き』して調理するのが一般的ですが、このアクには、
抗酸化力(酸化(身体にとっては老化)を抑える働き)のある、タンニンなどのポリフェノール類が含まれています。
赤ワインなどにたくさん含まれていると話題になりました。
あく抜きもほどほどにしておけば、栄養素が残った、旬の味が楽しめます。
また、ポリフェノール類は、胃や腸の働きを整える作用に優れていたり、その成分の中には、花粉症予防や咳止め
に効果があるといわれるものもあります。

ふきのとうは カロチン、ビタミンCを多く含み、だるさや
疲れを解消する成分をもちます

たらの芽は 良質なたんぱく質と資質を含み ビタミンも
豊富、香りの成分には、リラックス効果のある物質があり、

行者にんにくは、にんにくに比べ数倍も含まれるアリシン
は血中の資質を減らし血流を強くする効果があり、
強い殺菌力を持っています。

「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 工藤 鉄也

田中店長の簡単料理レシピ

『行者ニンニクのキムチ』

<材料> 行者ニンニク 3束

		<材料>A	
醤油	大さじ3	荒なんばん	大さじ2
酢	大さじ3	砂糖	大さじ2分の1
塩辛	大さじ1(みじん切り)	ごま油	小さじ1
にんにく	1ヶ	ごま	大さじ1
しょうが	5g	すりおろし	(いりゴマ)
りんご	4分の1		

- ①塩 少々を入れたお湯を沸かし、行者ニンニクをさっとゆがいて水にさらしてよく冷ます。
- ②茎の赤い皮を手でそぐように取り除き水気をきる
- ③キッチンペーパーなどで硬く水気をとったら 食べやすい長さにカット
- ④Aの材料をよく混ぜておきます。
- ⑤行者ニンニクにしっかりとからませ出来上がり

※冷蔵庫で1週間くらいもちます
シルクロードでも この時期 山菜採りに行ったときにはお薦め
メニューに追加されますよ