

# CEZARS INSIGHT

News From Cezars Kitchen & Cezars Cafe

March 2022

## International Day

インターナショナルデー



Chef Chiyo Fukuoka, Japan



In our cafeteria at Fukuoka, the kitchen team and students worked together and celebrated "International Day" with freshly prepared Bento (Lunch Boxes) ideas that the students came up with! They had 4 varieties of bentos from various countries around the world! The community and our team enjoyed the event and participation! Thank you for your participation and we look forward to celebrating more events together with our students.

福岡にあるインターナショナルスクールでは生徒の皆様にご提案いただいたお弁当をキッチンスタッフが調理し、インターナショナルデーに提供いたしました。様々な国の様々なお料理を多くの皆様で楽しんでいただきました☆



Cafeteria in Fukuoka, Japan



# Celebrating *Hinamatsuri*

ひなまつりをお祝いしました



*Chef Chiyo - Fukuoka, Japan*



*Chef Ikkey - Kobe, Japan*

*Chef Shoji - Hiroshima, Japan*

Every year, the 3<sup>rd</sup> of March is celebrated with a festival called "*Hinamatsuri*" that also means "Dolls Day" or "Girls Day" in Japan. *Hinamatsuri* is a celebration dedicated to girls, during which parents pray for the good health and happiness of their daughters.

One special food item eaten at *Hinamatsuri* is a type of Sushi called Chirashizushi. Chirashizushi is made with lotus roots, shrimp, and thinly shredded egg on the top of vinegared rice.

Some of our kitchens had the opportunity to prepare food themed with this years *Hinamatsuri* that was freshly prepared and *Made with Love*.

3月3日は桃の節句、ひな祭りです。シーザースキッチンではちらし寿司を店舗で提供させていただきました。





## Monthly Recipe:

# Leprechaun Avocado Smoothie

レプリカンアボカドスムージー



### Ingredients:

- 1 Avocado
- 1/2 Banana
- 1 tbsp Lime or Lemon Juice
- 3 tbsp Honey
- 180ml Milk

### 材料:

- アボカド 1個
- バナナ 1/2
- ライムまたはレモン汁 大さじ1
- はちみつ 大さじ3
- 牛乳180ml

## Green & Healthy

Avocado is rich in about 20 essential vitamins, minerals, potassium, folic acid, B vitamins, as well as nutrients such as vitamins E and K.

アボカドには約20の必要不可欠なビタミン、ミネラル、カリウム、葉酸、ビタミンB群だけでなく、ビタミンEやKなど栄養素が豊富に含まれています

### Directions:

手順:

#### 1. Peel and freeze banana in the freezer.

バナナは皮をむき、冷凍しておく。

#### 2. Cut frozen bananas into 1 cm pieces. Remove skin and seeds from avocado and slice into 5 mm pieces.

冷凍バナナを1cm大に切る。アボカドは皮と種を取り5mm幅にスライスする。

#### 3. Combine banana, avocado, lime juice, honey and milk in a blender and blend until smooth.

バナナとアボカド、ライム汁、ハチミツ、牛乳を全て入れ滑らかになるまでミキサーにかける。

#### 4. Serve in a cup and enjoy!

器に盛り付けて完成です!



What you need

# Get to know our Team!

## チームメンバー紹介



### Kitchen Manager

Lennie Lavalle

Tokyo, Japan

キッチンマネージャー

レニー ラバリエ - 東京

Lennie is from Philippines. Gaining 8-years of experience in a kitchen in a cafeteria in Yokohama, she got prompted to a Kitchen Manager in Tokyo. She has been preparing food that is always *Made with Love* utilizing her creativity and exceptional customer service skills.

フィリピン出身。横浜のシーザースキッチンで8年調理に従事した後、キッチンマネージャーに昇進する。現在東京にある食堂で、これまでに培った創造力と、カスタマーサービススキルを活かし、愛情を込めて食事を提供している。

*Cezars Kitchen treated me like a family member for over 9 years of working with them.*

シーザースキッチンで勤務して9年になりますが、お互いを家族の一員のように感じるほど、親しみやすい雰囲気です。

### What made you want to become a chef?

I've always wanted to have a job which I can take care of people and make them happy. It is very rewarding to work at Cezars Kitchen and make clients happy with good food!

### シェフを目指したきっかけは？

人々のお世話をしたり、喜んでもらえる仕事に就くことが夢でした。シーザースキッチンでは、自分の提供する食事で顧客様に喜んでいただける機会があり、やりがいを感じています。

### What do you like most about Cezars Kitchen?

I enjoy working with the diverse group of people and most of all, Cezars Kitchen treated me like a family member for over 9 years of working with them.

### シーザースキッチンの好きなのところは？

シーザースキッチンで勤務する人々は、とても多様性に富んでいると感じます。勤務して9年になりますが、お互いを家族の一員のように感じるほど、親しみやすい雰囲気です。

### What is your favorite dish to cook?

I like making basic prep like sautéing onions and garlic because it reminds me of my Mother cooking in the kitchen. I would sneak in and look at what she is making for the family. It excites me because I knew it will always come out good and delicious.

### お気に入りの料理は？

下ごしらえの一環ではありますが、玉ねぎや、にんにくを炒めている瞬間が好きです。台所で料理している母を思い出します。幼い頃は母が料理している姿をこっそり見て、その日の食卓に何が並ぶか想像し、わくわくしていたものです。

**CEZARS**  
KITCHEN

**CEZARS KITCHEN K.K. (HEAD OFFICE)**

Ichigo Fushimi Bldg. 4F, 1-18-24 Nishiki, Naka-ku  
Nagoya, 460-0003, Japan

Email: [info@cezarskitchen.com](mailto:info@cezarskitchen.com) | Website:

[www.cezarskitchen.com](http://www.cezarskitchen.com)

STAY UPDATED!



[fb.com/cezarskitchen](https://fb.com/cezarskitchen)



Cezars Kitchen SDN.BHD.



[cezarskitchenjp](https://www.instagram.com/cezarskitchenjp)