

つくって食べて語ろう会

2017.12 例会

献立 サンタがやってくる

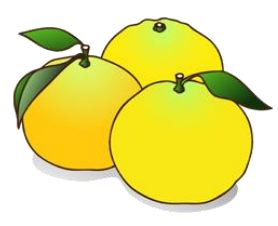


煮びたし
小松菜
薄揚げ

キューブビットケーキ
コーヒー

あたご柿
みかん
苺

ふろふき大根
柚味噌掛け



エビフライ
鶏のから揚げ
スパゲティ
ハム キュウリ 玉ねぎ
グリーンサラダ
キャベツ キュウリ
人参 水菜 チシャ
玉ねぎ ミニトマト

かぼちやのポタージュ
玉ねぎ 牛乳
パセリ

ご飯

ワンポイント：みかんの効能

「炬燵でミカン」は冬の団らん風景。その人気の高い温州ミカンに、含まれる「β-クリプトキサンチン」を多く摂取すると、2型糖尿病や脂質異常症の予防効果があることを、農研機構果樹研究所や浜松医科大学などの研究チームが発表。カリウムやビタミンC、β-カロテンの豊富な温州ミカンは、風邪の予防や疲労回復など多くの健康効果があることが知られているが、またひとつミカンを食べる楽しみが増えました。皆さんに質問です。あなたは、みかんの皮はどちらから剥きますか？私はヘタからですが、ヘタの方が少数派らしいです。話のネタでした。

※お休みの時は早めに(278-XX85)までご連絡ください。