

# つくつて食べて語ろう会



2018.12月例会

献立 サンタがやってくる

シフォンケーキ  
ヤーリー梨



紅茶  
レモン添え

ふろふき大根  
柚子味噌添え

鶏の唐揚げ エビフライ  
グリーンサラダ キャベツ  
人参 胡瓜 ミニトマト  
オーロラソース添え  
ポテトサラダ 玉葱 人参  
リンゴ 胡瓜 マヨネーズ  
スペゲティナポリタン  
ハム ピーマン  
玉葱 ケチャップ

かぼちゃの  
ポタージュ  
牛乳パセリ  
玉ねぎ

白飯

チンゲン菜  
のカニカマ  
あんかけ

ワンポイント：チンゲン菜

中国野菜ですが英語ではチャイニーズ・キャベッジと言われるそうです。シャキシャキした食感とくせのない味わいで、日本中で栽培されています。旬は冬。 $\beta$ カロテン、カリウム、カルシウム、ビタミンCをたっぷり含み、体に優しい緑葉野菜ですね。

$\beta$ カロテンは、がん予防、免疫力アップに効果があり、カリウムは高血圧に効果があり、ビタミンCは風邪予防や疲労回復などに効果があり、そしてカルシウムは骨を丈夫にし、イライラの解消に効果があるといわれます。しっかりいただきましょう。

※お休みの時は早めにご連絡ください。