

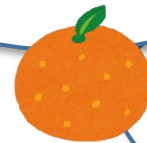
つくって食べて語ろう会

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
スパゲティナポリタン
ハム ピーマン
玉葱 ケチャップ

白飯

チンゲン菜
のカニカマ
あんかけ

かぼちやの
ポタージュ
牛乳パセリ
玉ねぎ

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。β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。

β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。