１２月２日

今日のお話は「コールスローサラダ」についてです。オランダ語で「コール」は「キャベツ」、「スロー」は「サラダ」という意味があります。昔からキャベツを使ったサラダは食べられていましたが、マヨネーズが広く使われるようになってから、今のようなコールスローがよく作られるようになりました。

１２月１７日

すまし汁に入っている小松菜は、骨や歯を丈夫にするカルシウムを多く含む野菜です。きのこ類や魚、卵黄などに含まれるビタミンＤと一緒にとることで、体に吸収されやすくなります。今日の親子煮には、卵が入っているので、すまし汁の小松菜と一緒に食べて、カルシウムをしっかり体に取り入れましょう。

１２月１９日

グリーンピースは、えんどう豆の仲間で「青豆」、「青えんどう」と呼ばれることもあります。料理の脇役になりがちですが、たんぱく質や糖質のほか、疲労回復に良いビタミンＢ１や、おなかの調子を整える食物繊維などが豊富に含まれています。

１２月２３日

今日は、クリスマスの定番料理の一つであるローストチキンを作りました。外国では、クリスマスに七面鳥を食べることが多いですが、日本では手に入りにくかったため、鶏肉が使われるようになりました。もみの木サラダは、クリスマスツリーに見立てたサラダです。見た目も楽しみながら、味わって食べてくださいね。