

平成 18年 2月 28日

身体の冷えを改善する食事

今日のメニュー



ポイント

今回の参加者は32人。本年度の最後のクッキングメイツでした。参加していただいた皆様ありがとうございました。

今回のポイントである身体を温める食材は、鮭・白ねぎ・ピーナッツ・にら・香辛料です。北海道のちゃんちゃん焼きなどは、鮭・ねぎなどをふんだんに使われていますよね。ピーナッツの油分には、ビタミンEが多く含まれ、血液をさらさらにする効果が身体を温めるといわれます。

感想

- ・ピーナッツバターの意外な使い方におどろきました。あえ衣としてレパートリーに加えます。
(60歳代女性)
- ・香辛料はなんで身体が温まるのかがよくわかった。うまく利用していきたいです。
(50歳代女性)



調理の様子 (メイトム宗像にて)