

いただきます ごちそうさま



あっという間に12月です。年末の慌ただしい季節となりました。

今年一年は皆様にとってどんな年になったでしょうか？高校生は皆さんと楽しくクッキングができ、とても嬉しかったです。来年もどうぞよろしくお願い致します。

さて、今年のクリスマスメニューは、ツリーに見立てたブロッコリーとカリフラワーのサラダです。たっぷりサラダでビタミン補給し、風邪を予防しましょう！

※今年度のクッキングは1月で最後になります。あと1回となりさみしいですが、みんなで楽しいクッキングにしましょうね。

よいお年を。。。



今月の食育情報

大晦日の年越しそば

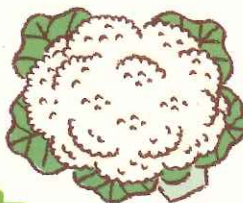
12月31日の大晦日には、**そば**を食べる風習があります。江戸時代に定着した文化で、そばはほかの麺より切れやすいことから「**今年1年の厄災を断ち切る**」という説や、細長い麺にちなみ「**延命・長寿を願う**」という説などがあります。また薬味の**ねぎ**にも1年の労を「**ねぎらう**」という意味が込められているといわれています。



旬の食材

カリフラワー

カリフラワーは、形が似ているブロッコリーと同じアブラナ科です。一般に白いものが知られていますが、最近はオレンジや紫のもの、サンゴのようなロマネスコという品種も売られています。くせがないので食べやすく、サラダはもちろん、スープやシチューにも向いています。あまり日持ちしないので、購入後はなるべく早く使いましょう。



本日のレシピ紹介

クリスマスツリーサラダ

■材料■ (4人分)

- ★土台のマッシュポテト★
じゃがいも … 350g
バター (マーガリンも可) … 10g
牛乳 (豆乳でも可) … 50cc
(本日はマーガリン・豆乳を使用)
- 塩、胡椒 … 少々
- ★盛り付け用★
ブロッコリー … 1/2株
カリフラワー … 1/2株
人参 … 1/4本
パプリカ … 適量
- ★ミニトマトの小サンタ★
ミニトマト … 8個
土台のマッシュポテト … 適量
のり … 適量



■作り方■

- [1]じゃがいもの皮をむき、小さく切り、塩を少し入れゆでる。
やわらかくなったらザルにあげ水気を切る。
ゆでた鍋に戻して熱いうちにつぶし、バター・牛乳も混ぜ味付けする。(お好みのポテトサラダにしてもよい)
- [2]ブロッコリー、カリフラワーを房に分け塩ゆでする。
- [3]パプリカ(にんじんでも可)を型抜きで星形にぬく。
- [4]人参を2cm長さくらいの拍子木切り(棒状)にする。
- [5][1]を山形に盛りつける。
- [6]ブロッコリー・カリフラワーを[5]のまわりに均等に盛りつけ、間に人参を刺す。
- [7]てっぺんにパプリカをピックで刺す。
- [8]ミニトマトの小サンタ→ミニトマトを半分に切る。
間に[1]を丸く挟み、のりで顔をつける。
クリスマスツリーサラダのまわりに飾る。



本日の「まごわやさしい」は→**や**(ブロッコリー・カリフラワー・パプリカ)、**い**(じゃがいも)