

聖霊女子短期大学 クリスマスコミュニティーパーティー

～クリスマスの喜びを地域の皆さまとともに～

2011年12月3日(土)

本日のメニューの一部をご紹介します



コロコロ野菜のみそチーズディップ



🍷 野菜ディップというシンプルな料理です。見た目でも楽しめるよう彩り豊かな様々な野菜を使用しました。食べやすいように一口サイズに切り、軟らかく仕上げました。

🍷 れんこん・・・みかんの1.5倍と言われるほど多くのビタミンCが含まれています。疲労回復にも効果的な食材と言われています。

🍷 かぶ・・・ビタミンC、カルシウム、食物繊維を多く含みます。また、でんぷん分解酵素のアミラーゼを含むため、消化吸収を助け食べ過ぎの不快感を解消してくれます。



マッシュポテトとサーモンのセルクルサラダ



🍷 生クリームを使用しふんわりとさせたマッシュポテトとブラックオリーブ、スモークサーモンをクリスマスらしくケーキのように飾った一品です。

🍷 マッシュポテトの味は薄味にし、サーモンとオリーブの塩味と風味を味わえるように細かく刻んで口当たりをよくしました。

🍷 じゃがいもにはビタミンCなどが多く含まれており、「畑のリンゴ」と言われるほど栄養価の高い食材です。また、スモークサーモンに使われるトラウトサーモンもミネラルが豊富でカルシウムの吸収に必要なビタミンDが多く含まれています。

