

# ・わんりい・ 料理講座

## インドネシアの ココナッツカレー は ミネラルたっぷり !!



2018年9月25日(火) 11:00 ~ 14:00

麻生市民館・料理室 (小田急線新百合ヶ丘北口3分)

参加費：1500円 定員：15名

講師：ロサリタ (ジャカルタ出身)

### 【講習メニュー】

- 1) インドネシア風チキンカレー (ココナッツ味が美味しい!)
- 2) レンペル・アヤム レンペル・アヤム ⇒  
(軽食にもなるバナナの葉でつつんだインドネシア風ちまき)
- 3) インドネシアのデザート



### ココナッツミルクのこと

ココナツの果汁の栄養成分は、カリウム、マグネシウム、鉄分などのミネラルが豊富です。カリウムには体内の余分な塩分を排出してむくみを抑える働きが、鉄分は貧血予防、そしてマグネシウムは、筋肉疲労をやわらげる効果があります。また、ココナツ果汁は食物繊維も豊富なので、便秘症の人の味方でもあり、鉄分とならんで貧血予防に効く葉酸なども挙げられています。



● 参加される方は、エプロン、筆記用具、布巾を持参ください

申込み&問合せ： ☎ 042-734-5100

E-mail : wanli@jcom.home.ne.jp

日中文化交流市民サークル「わんりい」