

sweets lotus



Text Size : A A A

| [news](#) | [profile](#) | [diary](#) | [work](#) | [lesson](#) | [recipe](#) | [event](#) | [restaurant](#) | [contact](#) | [link](#) |

Mon.11.03.2014

●I LOVE ココナッツオイル～11月のおしゃデリ

11月レッスン、スタートしました！
3連休は、お料理教室三昧♪

今月は、「痩せるオイル！」と話題の
ココナッツオイルのレッスンです。

- タラときのこのベトナム風土鍋煮
- チキンと秋茄子のサテー(ココナッツソースだれ焼き鳥)
- さつまいもとカッターチーズのココナッツサラダ

流行っているのでつい買ってしまっただけ、
いまひとつ使い方がわからない・・・
という方が、周りに意外と多いので
こうして使えば美味しい！という
ココナッツオイルを使うコツや、効果的に使うポイントを伝授。

ココナッツオイルを使ったエスニックメニューのレッスンに、ココナッツオイルに加え、ココナッツジュース、ココナッツシュガー、ココナッツミルク、炒ったココナッツパウダーなどわいわいテイスティングしながら、ココナッツの魅力进行レクチャー。



調味料の試食は、私のレッスンでは、欠かせないひとつ。



いただきまーす☆



ココナッツジュースとパームシュガーで煮た「タラときのこのベトナム風土鍋煮」は、ベトナムではポピュラーなお料理のひとつ。和食の煮魚に似ていますが、コックリした甘さが新鮮で、クセになります。「煮汁だけでご飯がすすむ！」と好評でした♪



インドネシア風とはまた違う魅力のあるタイ風サテーも人気でした！



本日は、天皇陛下にも献上された、という美味しい柿をいただき、皆でデザートに。驚異的な甘さにびっくり！



さらに、ふなっしークッキーいただきました！



ゴキゲンなみなっしーw

ココナッツオイルは美味しいだけでなく、悪玉コレステロールを減らしてくれ、認知症予防にも役立ち、便秘解消、免疫力アップ、甲状腺の機能維持にダイエット、アンチエイジング…その他もろもろ、美味しい効能いっぱい。

天然ビタミンEたっぷりです美肌効果もあるので、乾燥するこれからの季節、直接塗ってもよし…

と、女子には嬉しいオイル。

その魅力を、少しでも伝えられればな、と思います。

ココナッツの味も香りも大好きな自分的にとても幸せなレッスンの11月！

今月も、みなさんに喜んでいただけるよう、美味しく楽しく、レッスンできるようにがんばるなっしー！

美奈のおしゃデリクッキング/美奈料理イベント/その他仕事

[Back](#)

[Old Log](#)

[Next](#)

[Admin](#) | [RSS](#)

[Petit Homepage Service](#)