

★☆☆クリスマスのおすすめメニュー☆☆☆

★クリスマスおにぎり

★鶏肉と野菜のテリーヌ風焼き

★えびの餃子カップ焼き

★きゅうりのクリスマスツリー

★タラとじゃが芋のトマトスープ

★ヨーグルトと苺の2層ゼリー



★クリスマスおにぎり★

(材料) 1人分

- 米 80g
- かりかり梅 1個
- 野沢菜漬け 3g
- たくわん 3g

(作り方)

- ① 漬物をみじん切りにします。
- ② ご飯を炊き、①を混ぜこみ、おにぎりにします。

★鶏肉と野菜のテリーヌ風焼き★

(材料) 1人分

- | | |
|-----------------|---------------------|
| • 鶏もも肉(皮なし) 50g | • コンソメ 0.5g |
| • かぼちゃ 20g | • 塩こしょう 少々 |
| • 人参 5g | • 卵 3g |
| • 冷いんげん 10g | • 牛乳 3g |
| | • ケチャップ(飾り) 10g(適量) |

(作り方)

- ① かぼちゃは大きめに薄く切り、人参も長めに薄く切る。いんげんはそのままで、具材を蒸して柔らかくしておきます。
- ② フードプロセッサーにぶつ切りした鶏もも肉・卵・牛乳・コンソメ・塩こしょうを入れ、混ぜ合わせます。
- ③ 型にクッキングシートを敷き、②の鶏肉と①の具材を交互に敷き詰めます。
- ④ 焼き色がつかない様上にホイルをかけて、180℃・35分くらい蒸し焼きにします。
- ⑤ 均等に切り分け、盛り付けて、最後にケチャップを飾ります。

★えびの餃子カップ焼き★

(材料) 1人分

- | | |
|----------------|--------------|
| • 冷凍むきえび 10g | • マヨネーズ 5g |
| • かにかまぼこ 10g | • 塩コショウ 0.1g |
| • パセリ 0.3g(飾り) | • 餃子の皮 1枚 |

(作り方)

- ① むきえびはさっと湯がきます。かにかまぼこは1センチ位に切ります。湯がいたむきえび・かにかまぼこにマヨネーズと塩こしょうを入れ混ぜ合わせます。
- ② 餃子の皮に①を少量入れ、皮の両端に水をつけてつまんでカップ状にして、さらに①を入れます。
- ③ みじん切りにしたパセリを飾り、160℃・8分焼きます。

★きゅうりのクリスマスツリー★

(材料) 1人分

- きゅうり 10g
- キャンディチーズ 1個

(作り方)

- きゅうりをピーラーで縦にスライスします。
- ピックにきゅうりをくねくねと刺して、最後にキャンディチーズを刺してツリー状にします。

★タラとじゃが芋のトマトスープ

(材料) 1人分

- | | |
|-----------------|----------------|
| • たら切り身 20g | • オリーブオイル 0.5g |
| • 塩 0.1g(少々) | • にんにく 0.1g |
| • 玉葱 10g | • 水 50g |
| • じゃがいも 30g | • コンソメ 2g |
| • トマト缶(カット) 40g | • 黒こしょう 少々 |

(作り方)

- ① たらは一口大に切り、塩をふって焼く。
- ② 玉葱は薄切り、じゃがいもは一口大に切る。
- ③ 鍋にオリーブオイルとスライスしたにんにくを入れ、火をかけ、玉葱・じゃがいもを炒め、玉葱がしんなりとしてきたら、水とトマト缶、コンソメを入れる。
- ④ あくを取り、じゃが芋が柔らかくなるまで煮込む。
- ⑤ ①の焼いたたらを入れ、最後に黒こしょうをふる。

★ヨーグルトと苺の2層ゼリー

(材料)1人分

・プレーンヨーグルト 20g	・生クリーム 10g
・上白糖 2g	・ゼラチン 0.6g
☆いちごジャム 10g	☆お湯 10g
☆ゼラチン 0.4g	

(作り方)

- ① ボールにヨーグルトと砂糖を混ぜ合わせる。
- ② 溶かしたゼラチンを①に入れかき混ぜ、6分立てにした生クリームも入れる。
- ③ 器に流し冷やす。
- ④ いちごジャムをお湯で溶かし(つぶが気になれば濾す)、溶かしたゼラチンを入れかき混ぜる。
- ⑤ 2層になる様に③の上に流し、冷やす。

★管理栄養士のワンポイントアドバイス★

テリーヌとはフランス語で、長円形陶器に詰めて蒸し焼きにした料理の事を表わしており、前菜に手軽に用いられ、冷蔵庫で保存がきき、オードブルの料理として知られています。下ごしらえで鶏肉をミキサーにかける時には筋切りをして細かくするか、こま切れで行うと簡単に出来ます。また、鶏肉は良質なタンパク質を多く含み、またつなぎに牛乳を使用する、間に野菜を挟める事により、この1品でもバランスよく栄養が取る事ができます。

もうクリスマス!!だけど、何か作らなくてはいけない!!と思って迷っていたら、は試してみてください♡