



第69回

ナリタヤ旬彩キッチンDAY

12月テーマ
「あうちクリスマス」

●<サンマルツァーノリゼルバ・パスタ>

材料食材(4人分)	サンマルツァーノリゼルバ16個(約500g) バジル20枚(8g)にんにく1片(10g)、パスタ320g
調味料	オリーブ油大さじ3~4、塩こしょう適量



<作り方>

- ① トマトは、ざく切りに、バジルはせん切りに、にんにくはみじん切りにする。
- ② 塩を加えた湯でパスタを茹でる。
- ③ 茹でている間に、フライパンにオリーブ油とにんにくを入れ火にかける。香りがたったら1のトマトを入れソテーし、2のパスタを入れて混ぜ、塩こしょうで味をととのえ、バジルを入れて和える。



●<ローストビーフ>

材料食材(4人分)	炭火焼ローストビーフ2p(240g)、ベビーリーフ大1p(40g)、ラディッシュ2個(20g)
調味料	添付のソース適量、山葵適量

※ナリタヤ和風たまねぎドレッシングもソースとしておすすめです

<作り方>

- ① ベビーリーフはよく洗い、水気を切る。ラディッシュは薄くスライスしベビーリーフと合わせておく。
- ② 器に1を盛り、ローストビーフを並べ、ソースを添える。



●<大人のポテトサラダ>

材料食材(4人分)	じゃがいも3個(300g)、紫玉ねぎ1/4個(35g) 胡瓜1/3本(30g)ベーコン3枚(約30g)、あればクラッカー適量
調味料	塩適量、マヨネーズ大さじ1と1/2、粒マスタード小さじ2、ブラックペッパー適量

<作り方>

- ① じゃがいもはレンジ500wで約5分、やわらかくなるまで加熱し粗くつぶす。(水から茹でても良い)
- ② 紫玉ねぎは薄切りに、きゅうりは小口切りにし、それぞれに塩をふり、しんなりしたら洗って水気を絞る。
- ③ ベーコンは1.5~2cm幅に切る。熱したフライパンにベーコンを入れカリカリになるまで炒める。クッキングペーパーなどで余分な脂をとる。
- ④ 1、2を合わせ、ベーコン、マヨネーズ、粒マスタードを加えてあえる。
- ⑤ 器に盛り、ブラックペッパーを散らす。あればクラッカーを添える。



●<南瓜と豆乳のクリーミースープ>

材料食材(4人分)	無調整豆乳800ml、南瓜正味200g、玉ねぎ1/2個(100g) ブロッコリー1/3株(100g)、しめじ1p(100g)
調味料	顆粒コンソメ小さじ1、オリーブ油小さじ1、塩こしょう少々

<作り方>

- ① 南瓜と玉ねぎは2cm角に切り、ブロッコリーは小房に分ける。しめじは石づきを取り、小房に分ける。
 - ② 鍋にオリーブオイルを熱し、南瓜と玉ねぎを加え、玉ねぎが透き通るまで炒める。
 - ③ 2にブロッコリーとしめじを加え、全体に火が通るまで炒めたら豆乳とコンソメを加えて蓋をし、沸騰手前まで温める。塩こしょうで味をととのえる。
- * 豆乳は沸騰させないように注意しましょう。
* 南瓜やブロッコリーは、冷凍のものを使ってもよいでしょう。



献立	SV	SV・栄養価(1人分)				
		エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	塩分相当量(g)
サンマルツァーノリゼルバ・パスタ	主食:1.5、副菜:2	408	11.9	11.5	68.3	1.0
ローストビーフ	主菜:2	94	10.7	3.5	4.4	1.3
大人のポテトサラダ	副菜:1	114	2.8	7.0	14.4	0.6
南瓜と豆乳のクリーミースープ	主菜:1、副菜:2	143	10.5	5.4	17.0	0.5
いちご	果物:1	22	0.6	0.1	5.5	0.0
	(計)	781	36.5	27.5	109.6	3.4



※画像はイメージです