

簡単メニューで クリスマスパーティ♪



ローストチキン 調理時間 20 分

材料 /2 人分

- ・ローストチキン（惣菜）1 本（290 g）
- ・ベビーリーフ 1/2 パック・プチトマト 6 個・パプリカ黄色少々

作り方

1. オーブンを 170℃から 180℃で余熱する。
2. オーブンの天板にオーブンシートを敷き、鶏もも肉をのせて、オーブンの温度を 160 度に設定して 15 分くらい温める。
3. お皿に付け合わせのベビーリーフとプチトマトと星形で抜いたパプリカを添えてチキンをよそる。



※イメージ

ツリー型の散らし寿司 調理時間 20 分

材料 /4 人分

- ・ご飯 500 g・ブロッコリー 1 個
- ・カラフルミニトマト 4 個～5 個・サラダエビ 1 p (15 尾ぐらい)
- ・スライスチーズ 1 枚・パプリカ（黄）1/2 個・お好みで錦糸卵少々

【調味料 A】

- ・ナリタヤお料理酢大さじ 3・砂糖小さじ 2/3

作り方

1. 温かいご飯に調味料 A をふりいれ、切り込むように満遍なく混ぜ合わせる。ブロッコリーはゆでて小房に分けておく。ミニトマトは半分に切り、サラダエビは尻尾の殻は取っておく。パプリカ、スライスチーズは星型に抜いておく。
3. ①をツリーの形に成型する。周りにブロッコリーを並べ、サラダエビ、ミニトマト、パプリカ、星型のチーズ、を飾る。



※イメージ



かぶのポタージュ 調理時間 20 分

材料 /2 人分

- ・かぶ 2～3 個・たまねぎ 1/4 個・牛乳 3 / 4 カップ
- ・水 1/2 カップ

【調味料】

- ・白だし 25mL・バター大さじ 1・塩少々

作り方

1. かぶは茎を落とし、皮をむき、4 つ割にする。たまねぎはみじん切りにする。
2. 鍋にバターを入れ温め、たまねぎがしんなりしてきたら、かぶを加え炒める。
3. 全体に油がまわったら、水 1/2 カップ、白だし 25mL を加える。アクが出たら取り除き、蓋をして弱火で 15 分煮る。
4. 火を止め、粗熱が取れたら、ミキサーでかくはんする。滑らかになったら、再度鍋に戻し、弱火にかける。牛乳を加え、仕上げに塩少々を振り入れる。器に盛り、あればかぶの茎をゆでたものを飾る。



※イメージ



カッププリンのクリスマスツリー 調理時間 5 分

材料 /2 人分

- ・プリン 2 個・生クリーム 150ml（ホイップ済み）
- ・チョコチップ適量・シュガースプレー適量・キウイフルーツ 1 個

作り方

1. カッププリンの縁にキウイフルーツを飾り、お好みの高さになるまで生クリームを絞る。
2. チョコチップやカラースプレーなどで、飾り付けをする。



※イメージ



	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩相当量 (g)
ローストチキン	292.35	2.35	18.4	5.5	1.7
かぶのポタージュ	126	3.9	7.9	13	1.7
ツリー型の散らし寿司	276.8	13.1	1.87	56.2	0.6
カッププリンのクリスマスツリー	360.5	7.3	27.8	25.8	0.3
合計	1055.7	26.7	56.0	100.5	4.3

栄養価（一人分）