

●<もちもちパスタのボロネーゼ ~クリスマスバージョン~>

材料食材(4人分) / 国産パスタ(干し麺:リングイーネ)1袋(100g×4束)、
ボロネーゼ(青の洞窟)4箱、
ブロッコリー(ゆで)12房、型(星やツリー型)抜きしたにんじん適量

<下準備>

ブロッコリーは小房に分ける。にんじんは適当な厚さに切り、
お好みの型(星やツリー型など)で型抜きする。
熱湯に塩少々を加え、にんじん、ブロッコリーをゆでる。

<作り方>

- ① パスタをゆで始める。 ※ゆで方はパッケージの裏面を参照してください
- ② ソースを温める。 ※温め方はパッケージの裏面を参照してください
- ③ ゆで上がったパスタをザルなどにとって湯をきってから皿に盛り、
②のソースをかけ、ブロッコリーとにんじんを彩りよく盛り合わせる。



* 国産パスタ(干し麺)は塩を入れずにたっぷりの湯でゆでましょう。
* もちもちとした食感がするリングイーネ(パスタ)は濃厚ソースとの相性抜群です。
ブロッコリーや型抜きしたにんじんやパプリカなどのカラフル野菜を添えて、
クリスマス風にデコレーションしましょう。

●<アトランティックサーモンのカルパッチョ>

材料食材(4人分) / アトランティックサーモン150g、リーフレタス1~2枚、
ベビーミックス小1パック(約15g)、レモン(くり型切り) 適宜
調味料 / ソース【オリーブオイル大さじ2、すし酢大さじ1、粗挽き黒こしょう適量】、
塩少々

<作り方>

- ① サーモンは薄めのそぎ切りにする。
- ② リーフレタスは適当な大きさに手でちぎる。
- ③ オリーブオイルとすし酢、黒こしょうを混ぜ合わせ、ソースを作る。
- ④ 大皿にリーフレタスを敷き、その上にベビーリーフを散らす。
その上にサーモンを並べて敷き、ソースを回しかけ、レモンを添える。
- ⑤ 取り分けてから、お好みで塩とレモン(しぼり汁)をかける。

* サーモンをサラダ仕立ての
カルパッチョに、さっぱりソースでいただきます。



SV・栄養価 (1人分)	もちもちパスタのボ ロネーゼ ~クリスマスバー ジョン~	アトランティックサー モンの カルパッチョ	白菜スープ	いちごのデザート ミルクスープ シ ナモン風味	
SV	主食:2 主菜:1 副菜:1	主菜:1	副菜:1	牛乳・乳製品:0.5 果物:0.5	(計)
エネルギー (kcal)	584	96	21	81	762.0
たんぱく質 (g)	25.1	7.7	0.8	3.9	37.5
脂質 (g)	12.8	6.1	0.2	3.4	22.5
炭水化物 (g)	87.5	1.7	3.6	8.9	101.7
塩分相当量 (g)	3.0	0.5	1.0	0.1	4.6

●<白菜スープ>

材料食材(4人分) / 白菜2枚(約200g)、コーン(缶詰)50g、パセリ適量
調味料 / 水600ml(3カップ)、鶏がらスープの素(顆粒)大さじ1弱、



<作り方>

- ① 白菜は1.5センチ角に切る。パセリは粗みじんに切る。
- ② 鍋に分量の水を加え、鶏がらスープの素、白菜、コーンを加えて熱し、
沸騰したら中火で白菜がやわらかくなるまでフタをして煮る。
- ③ 皿に②を盛り、パセリを散らす。

* 白菜はお好みの硬さまで加熱してください。



●<いちごのデザート ミルクスープ シナモン風味>

材料食材(4人分) / いちご12個、プレーンヨーグルト(無糖)200g、牛乳200ml、
調味料 / シナモン(パウダー)適宜、砂糖適宜

<作り方>

- ① ヨーグルトと牛乳を混ぜ合わせ、器に注ぐ。
- ② いちごはへたを除き、約1.5センチ角に切って、やさしく落とすようにして①に加える。
- ③ お好みでシナモンを振って仕上げる。

* シナモンの風味は乳製品にもおすすめです。お好みで砂糖を加えて甘さを調節してください。



* 画像はイメージです