

# 第33回 ナリタヤ旬彩キッチンDAY

## < クリスマスリースピザ >

### 【リースピザ】

材料食材／ピザクラスト(直径約17cm)1枚、ミニトマト2個、有機ベビーリーフ10g、生ハム20g、パルメザンチーズ適量

調味料／ナリタヤPB有機トマトバスソース大さじ1

< 作り方 >

- ① ミニトマトは1/4に切る。生ハムは1枚を半分に切る。
- ② ピザクラストは真ん中を丸く(直径12cm)切り抜き、トマトソースを塗りオーブントースター(1000W)で2～3分焼く。(切り抜いた生地はツリーピザで使います。)
- ③ ②にベビーリーフ、ミニトマト、生ハムをのせ、パルメザンチーズを振りかける。

### 【ツリーピザ】

材料食材／リースピザで切り抜いたピザ生地、赤・黄パプリカ適量、ピーマン適量、モzzarellaチーズ(チェリートタイプ)1個、スティックビスケット適量

調味料／バジルソース3～5g

< 作り方 >

- ① リースピザで切り抜いたピザ生地を6等分し、3つにトマトソース、3つにバジルソースをぬる。
  - ② 赤・黄パプリカ、ピーマンは小さく好みの形に切る。モzzarellaチーズは飾り用に小さく切る。
  - ③ ①にパプリカ、ピーマン、モzzarellaチーズをトッピングし、オーブントースター(1000W)で2～3分焼き、ビスケットを飾る。
- ★チーズはカッテージチーズなど、お好みのものに替えても良いです。

## < バジルソースのミックスピザ >

材料食材／バジルソースのミックスピザ(デルソーレ)1枚、玉ねぎ1/4個(50g)、パナメイえび(ボイル)6尾、シュレッドチーズ20～30g

< 作り方 >

- ① 玉ねぎは薄切りにする。
- ② バジルソースのミックスピザにチーズを散らし、玉ねぎ、えびをのせ、オーブントースター(1000W)で4～5分焼く。

## < トマトソースのミックスピザ >

材料食材／トマトソースのミックスピザ(デルソーレ)1枚、赤・黄パプリカ各1/4個(35g)、ピーマン1/2個、モzzarellaチーズ(チェリートタイプ)6個、バジルの葉適量

< 作り方 >

- ① 赤・黄パプリカは1cm角、ピーマンはせん切りにする。
- ② トマトソースのミックスピザに、モzzarellaチーズ、①をのせ、オーブントースター(1000W)で4～5分焼く。
- ③ トマトソースのミックスピザに、モzzarellaチーズ、①をのせ、オーブントースター(1000W)で4～5分焼く。
- ④ トマトソースのミックスピザに、モzzarellaチーズ、①をのせ、オーブントースター(1000W)で4～5分焼く。
- ⑤ トマトソースのミックスピザに、モzzarellaチーズ、①をのせ、オーブントースター(1000W)で4～5分焼く。
- ⑥ トマトソースのミックスピザに、モzzarellaチーズ、①をのせ、オーブントースター(1000W)で4～5分焼く。
- ⑦ トマトソースのミックスピザに、モzzarellaチーズ、①をのせ、オーブントースター(1000W)で4～5分焼く。
- ⑧ トマトソースのミックスピザに、モzzarellaチーズ、①をのせ、オーブントースター(1000W)で4～5分焼く。
- ⑨ トマトソースのミックスピザに、モzzarellaチーズ、①をのせ、オーブントースター(1000W)で4～5分焼く。
- ⑩ トマトソースのミックスピザに、モzzarellaチーズ、①をのせ、オーブントースター(1000W)で4～5分焼く。

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(g)
クリスマスリースピザ	主食:1、主菜:0.5	77	3.9	2.0	11.0	0.6
バジルソースのミックスピザ	副菜:1	137	6.5	5.9	14.3	0.7
トマトソースのミックスピザ	牛乳・乳製品:1	141	5.9	6.3	15.3	0.6
えびとホタテの贅沢サラダ	主菜:1、副菜:1	133	9.3	9.6	1.5	0.7
シンプルミネストローネ	副菜:1	65	2.2	4.3	11.1	1.3
	(計)	573	27.7	28.1	53.2	3.9
	主食:1 副菜:3 主菜:1.5 牛乳・乳製品:1 果物:0					



## 12月テーマ

「みんなで楽しいクリスマス～お好きなものをお好きなだけ～」

## < えびとホタテの贅沢サラダ >

材料食材(4人分)／パナメイえび(ボイル)12尾、ペーほたて8個、有機ベビーリーフ80g、パプリカ(赤、黄)適量

調味料／ドレッシング:【酢大さじ1、砂糖小さじ1/4、塩小さじ1/3、黒こしょう少々、サラダ油大さじ3】

< 作り方 >

- ① サラダ油以外のドレッシングの調味料を砂糖が溶けるまでよく混ぜ、サラダ油を少しずつ混ぜながら加える。
- ② パプリカ(彩り用)は、せん切りにする。
- ③ ベビーリーフを皿に盛り、えび、ペーほたて、パプリカをのせ、ドレッシングをかける。

## < シンプルミネストローネ >

材料食材(4人分)／岡野さんのかぶ2個(約400g)、人参 中1/3本(50g)、ベーコン20g、もち麦20g

調味料／水700cc、固形スープの素2個、オリーブ油小さじ2、塩・こしょう各少々

< 作り方 >

- ① もち麦は、たっぷりの水でゆで(約20分)、さらしてざるにあげる。
- ② かぶは葉を切り落とし、皮ごと1.5cm角に切る。かぶの葉は彩り用として刻んでおく。人参とベーコンは1cm角に切る。
- ③ 鍋にオリーブ油を熱し、かぶ、人参、ベーコンを加えて、全体に油がまわるように炒める。
- ④ ③に水、スープの素を加える。野菜がやわらかくなったら、①と彩り用のかぶの葉を加えて、塩・こしょうで味をととのえる。

★ かぶの甘味を感じられるスープです。

★ かぶが手に入らない場合は、じゃが芋におきかえてもおいしく出来ます。

## < 簡単クロカンブッシュ >

材料食材(作りやすい分量)／市販のミニシュークリーム12個、いちご4個(80g)、キウイフルーツ1/2個(50g)、ホイップクリーム適量、好みで粉砂糖適量

< 作り方 >

- ① いちごは6等分に、キウイフルーツは輪切りにして6～8等分に切る。
- ② プチシュー5個を皿に並べ土台にする。次にツリー型になるように、重ねるシューの下にホイップクリームを絞りのせていく。
- ③ 周りにもホイップクリームを絞り、いちご、キウイをくっつけて飾る。ツリーの周りにも飾る。
- ④ 好みで粉砂糖をかける。

★ いちご、キウイ以外にも、パイナップルなどの缶詰を飾ってもOKです。



※画像はイメージです