



第57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 ミラノ風ピザクラスト(直径約17cm)デルソーレ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有機トマトバスタソース大さじ1

< 作り方 >

- ① ミニトマトは1/4に切る。生ハムは1枚を半分にする。
- 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、モッツアレラチーズ(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。モッツアレラチーズは飾り用に小さく切る。
- ③ ①にパプリカ、ピーマン、モッツアレラ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。

★チーズはカッターチーズなど、お好みのものに替えても良いです。

< 3種のチーズピザアレンジ >

材料食材 3種のチーズピザ(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

調味料 バジルソース10g

< 作り方 >

- ① 玉ねぎは薄切りにする。
- ② 3種のチーズピザにバジルソースをぬって、玉ねぎ、えびをのせ、シュレッドチーズを散らしオーブントースター(1000W)で4~5分焼く。

< ホエー豚のベーコンピザのアレンジ >

材料食材 ホエー豚のベーコンピザ(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、モッツアレラチーズ(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 ホエー豚のベーコンピザに、モッツアレラチーズ、①をのせ、オーブントースター(1000W)で4~5分焼く。
- ③ ②にバジルの葉を飾る。

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	92	3.8	3.7	10.7	0.5
3種のチーズピザ	副菜:1	166	8.9	7.6	14.6	1.0
ホエー豚のベーコンピザ	牛乳・乳製品:1	132	5.5	5.2	15.6	0.5
えびとホタテの養沢サラダ	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	85	2.2	4.3	11.1	1.3
	(計)	608	29.7	30.4	53.5	4.0

※クロカンブッシュはおやつとしての扱いで栄養計算には含まれておりません。

12月テーマ

「みんなで楽しいおうちクリスマス~お好きなものをどうぞ~」

2018年12月のメニューを一部変更しています。

< えびとホタテの養沢サラダ >

材料食材(4人分) パナメイえび(ボイル)12尾、ベビーほたて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、オリーブ油大さじ3】

< 作り方 >

- ① オリーブオイル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、オイル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、ベビーほたて、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、好みで粉砂糖適宜

< 作り方 >

- ① いちごは6等分に、キウイフルーツは輪切にして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