



※写真はイメージです。

鶏がらのエキスまで
召し上がれ!

チキンスープ

【作り方】

- ① 水にローストチキンの身と骨を入れ煮立て、だしがでたら骨を取り除きこす。
鍋に戻し塩、酒で味をつける。
- ② ①に野菜を入れ、火を通す。

材料(4人分)

- ローストチキン鶏がら…………… 一羽分
- 水…………… 4カップ
- 赤パプリカ…………… 40g (薄切り)
- 黄パプリカ…………… 40g (薄切り)
- ミニトマト…………… 8個(半分に切る)
- 塩…………… 小さじ1/2
- 酒…………… 大さじ1



ワンポイントアドバイス
大根だけでなくマッシュポテトなどを
使っても作れます。

※写真はイメージです。

ブロッコリーとプチトマトの サラダツリー

【作り方】

- ① 大根は飾り用を残して皮をむき、円すい形になるように形をととのえる。
- ② ブロッコリーは小房に分ける。飾り用の大根とにんじんは皮をむき、厚さ1cmの輪切りにして好みの型で型抜きする。
- ③ 器にぬらして軽くしぼったクッキングペーパーを敷いて②を並べる。その上にも同様のクッキングペーパーを材料がかくれるようにかけて、レンジ(500W)で約3分加熱する。
- ④ ①に③のブロッコリーをピックにさして、らせん状に飾りつけ、③の大根とにんじん、半分に切ったプチトマト、食べやすい大きさに切ったチキンナゲットなどのお好みの具材を飾り、お好みのドレッシングをつけていただく。

材料(4人分)

- | | |
|-----------------|--------------------|
| ● 大根 …………… 1/2本 | ● プチトマト………… 4個 |
| ● ブロッコリー …… 1株 | ● チキンナゲット… 8個 |
| ● にんじん………… 1/4本 | ● お好みのドレッシング …… 適量 |



ワンポイントアドバイス
プレーンクラッカーやトルティーヤで
代用しても美味しい!

※写真はイメージです。

いろいろのせて楽しもう! 彩りオードブル

【作り方】

- ① [a]のなすはフライパンにバター、砂糖を入れ茶色になったらなすを入れ、やわらかくになったらレモン汁を加える。
- ② [b]の材料を混ぜ、クリームチーズディップを作る。
- ③ トマトの角切りに塩・こしょう・刻みバジルなどで味をつける。
- ④ [a]+[b]、スモークサーモン+クリームチーズ、ローストビーフ+アスパラガス+味つきトマト、アボカド+玉ねぎ+レモン、などのトッピングを組み合わせ、味つきクラッカーやフランスパンの上に乗せる。

材料 (4人分)

- | | | |
|------------------------------|--|----------------------------------|
| ● 味つきのクラッカー
.....6枚 | ● 玉ねぎ (薄切り) 10g | 【b】クリームチーズディップ |
| ● フランスパン (薄切りにする)
.....4枚 | ● レモン (薄切り) 1枚 | ● クリームチーズ 50g |
| 【トッピング具材】 | ● トマト (角切り) 30g | ● 砂糖 小さじ1 |
| ● ローストビーフ 20g | (味付:はちみつ...小さじ1、塩・
こしょう・刻みバジル...各少々) | ● 牛乳 大さじ1・1/2 |
| ● 生ハム 15g | ● クリームチーズ 30g | ● レモン汁 小さじ1/3 |
| ● スモークサーモン 15g | ● きゅうり 10g | ● 赤パプリカ (細かい角切り)
..... 小さじ1/2 |
| ● アスパラガス 10g | 【a】 | ● 黄パプリカ (細かい角切り)
..... 小さじ1/2 |
| ● アボカド 30g | ● なす (皮をむき乱切り) 1本 | ● きゅうり (薄切り) 1/6本 |
| | (砂糖...大さじ1、バター...大さじ2、
レモン汁...小さじ1・1/2) | |



食事
バランス
チェック

主食

副菜

主菜

牛乳・乳製品

エネルギー(1人分):169kcal
塩分(1人分):0.8g

ワンポイントアドバイス

かために焼く場合は、サンタは
後からトッピングしましょう。

※写真はイメージです。

クリスマスプレゼントと一緒にどうぞ!

サンタさんの ミニピッツァ

【作り方】

- ① ピザクラストにピザソースをぬり、チーズをのせる。
- ② 1/2カットしたミニトマト(帽子用)、1/2カットにしたうずら卵(サンタの顔用)、黒ごま(サンタの目)とピザソース(サンタの鼻)で、サンタの顔を作る。
- ③ パプリカは星形に型抜き、ウインナーは輪切りに、ブロッコリーは小房にわける。
- ④ ①に②・③・とろけるチーズをのせ、オーブンやトースターでチーズが溶けるまで焼く。

材料(1枚分)

- | | |
|--------------------|----------------------|
| ●ピザクラスト……………1枚 | ●赤パプリカ……………1/2個 |
| ●ピザソース……………大さじ2 | ●黄パプリカ……………1/4個 |
| ●とろけるチーズ……………80g | ●ブロッコリー(ゆでる)……………50g |
| ●ミニトマト……………2個 | ●うずら卵……………2個 |
| ●ウインナー(炒める)……………1本 | ●黒いりごま……………少々 |



海からのプレゼント! クリスマス パエリア

【作り方】

- ① お米をとき浸水し、ザルにあげる。
- ② えびは背ワタをとる。いかはワタをとり輪切りにする。
- ③ ブロccoliはゆで、パプリカは星形にぬく。
- ④ ①を炊飯器に入れ、パエリアの素を3合の目盛りまで入れ、②とボイルムール貝を入れて炊く。
- ⑤ 炊きあがったら軽くかき混ぜ、器に盛り③を飾る。

※パエリアの素の分量・加え方は、お使いになる商品に合わせて調整してください。

材料 (5人分)

●お米……………3合	●ボイルムール貝……………7個
●パエリアの素(スープ状)……………3合分	●赤パプリカ……………1/2個
●えび……………6尾	●黄パプリカ……………1/4個
●いか……………1杯	●ブロッコリー(小分け)……………8個

ワンポイントアドバイス

シーフードミックスを使っても
カンタンにできます。

※写真はイメージです。

食事
バランス
チェック!

主食

副菜

主菜

エネルギー(1人分) 409kcal
塩分(1人分) 2.9g