

# 丸鶏のロースト(ソルト&ペッパー)



1羽 **980**円 (税込)

※写真はイメージです。

※ソルト&ペッパー味は、12/23(金・祝)~25(日)の販売となります。

👉 キッチンばさみで簡単調理!

## 丸鶏のローストのとりわけ方

△加熱後は丸鶏が高温になっている場合がありますので、やけどに注意してください。

- 500~600Wで約8分、電子レンジで温めます。

500~600Wで約8分
- 両手で両ももを持ち、外側に思いっきり開くように関節をはずします。
- ももを1本ずつ、ハサミで切りはなします。
- 手羽をハサミでカットします。
- 胸の中央の骨に沿って尾の方からハサミを2カ所に入れます。
- 左側を引っぱってはがします。
- 残った右側を引っぱってはがします。
- 大きく7つに分けられます。

# トルティーヤラップ



【バーベキューソース】

【バジルソース】

【唐辛子みそ】

エネルギー(1人分)

**364kcal**

塩分(1人分)

**1.8g**

食事バランスガイドによる分類

主食

副菜

主菜

牛乳・乳製品

果物

※写真はイメージです。

★★★★★  
**ワンポイントアドバイス**

2種類のチキンで  
食感の違いを楽しみましょう!

## 材料(4人分)

- トルティーヤ…………… 8枚
  - 丸鶏のロースト(一口大にほぐす)…………… 100g
  - サクサクのチキン(一口大に切る)…………… 100g
  - レタス(手でちぎる)…………… 2枚
  - スライスチーズ…………… 8枚
  - パプリカ 黄(幅1cmに切る)…………… 1/2個
  - トマト(8等分のくし切り)…………… 1個
  - アボカド…………… 1個
  - レモン汁…………… 小さじ1
- 
- バジルソース…………… 大さじ2
  - 唐辛子みそ…………… 大さじ2
  - バーベキューソース…………… 大さじ2

## 作り方

- ① アボカドは皮をむいて種を取り、厚さ約1cmに切ってレモン汁をかける。
- ② トルティーヤは1枚ずつラップに包み、電子レンジ(600w)で約20秒ずつ加熱する。
- ③ ②にお好みの具材を包み、3種類のソースをつけてどうぞ。

# 生ハムのオープンサンド



## 材料(4人分・8個)

- バゲット(厚さ1.5cmの斜め切り)…………… 1/2本
  - マーガリン…………… 大さじ1
  - マスタード…………… 小さじ2
  - レタス(手で一口大にちぎる)…………… 4枚
  - 玉ねぎ(薄切り)…………… 1/4個
  - トマト(厚さ5mmの半月切り)…………… 1個
  - クリームチーズ(厚さ7mmの薄切り)…………… 100g
  - 生ハム…………… 8枚
  - スモークサーモン…………… 8枚
  - レモン(薄切りのいちょう切り)…………… 1/2枚
  - ミント…………… 少々
- |   |                  |
|---|------------------|
| a | ●ケチャップ…………… 大さじ1 |
|   | ●マヨネーズ…………… 大さじ3 |

## 作り方

- ① バゲットを軽くトースターで焼き、マーガリン・マスタード・aを塗る。
- ② レタス・玉ねぎ・トマト・クリームチーズ・生ハム・スモークサーモンをのせる。
- ③ 最後にレモン・ミントを飾りつける。

★★★★★  
**ワンポイントアドバイス**  
カンタンに作れて  
見た目も華やか。  
パーティにピッタリの  
名脇役です!

エネルギー(1人分) **329 kcal** 塩分(1人分) **1.9g**

食事バランスガイドによる分類

主食 副菜 主菜 中乳・低脂肪乳 果物

※写真はイメージです。



# えびとアボカドのリースサラダ



エネルギー(1人分) **219 kcal** 塩分(1人分) **0.7 g**

食事バランスガイドによる分類  
 主食 副菜 主菜 牛乳・乳製品 果物

ワンポイントアドバイス  
 生ハムやプロセスチーズを加えると、さらにボリュームアップ!

※写真は4人前のイメージです。

## 材料(4人分)

- じゃがいも(皮をむいて半月切り)…………… 3個(300g)
  - えび…………… 4尾
  - アボカド…………… 1/4個
  - レモン汁…………… 小さじ1
  - ペビーリーフ…………… 1袋(20g)
  - パプリカ 赤(幅5mmに切る)…………… 1/8個
  - テイステイドレッシング  
バジル&チーズ…………… 大さじ3
- |                |                  |
|----------------|------------------|
| ●塩…………… 小さじ1/3 | ●マヨネーズ…………… 大さじ3 |
| ●こしょう…………… 少々  |                  |

## 作り方

- ① じゃがいもは茹でてボウルに入れ粗くつぶし、aを混ぜてポテトサラダを作る。
- ② えびは尾を残し皮をむき、背わたを取る。鍋に湯を沸かし、塩少々(分量外)を入れて茹でる。火が通ったら取り出して冷ます。
- ③ アボカドは皮をむいて種を取り、厚さ約1cmに切ってレモン汁をかける。
- ④ お皿に①をリースに見立てて円形に盛り付け、上にペビーリーフを散らす。
- ⑤ ②・③・パプリカをその上に飾り、中央にテイステイドレッシング バジル&チーズを入れた器を置く。

# シーフードパエリア



エネルギー(1人分)

**642kcal**

塩分(1人分)

**2.6g**

食事バランスガイドによる分類

主食

副菜

主菜

牛乳・乳製品

果物

## ワンポイントアドバイス

シーフードはお好みで  
あさり、たこなどでも  
おいしく作れます。

## 材料(4人分)

- 米……………2.5カップ
- にんにく(みじん切り)……………1片
- 玉ねぎ(みじん切り)……………1/2個
- 鶏肉(2cm角に切る)……………100g
- ピーマン(1cm角に切る)……………1個
- パプリカ 赤(1cm角に切る)……………1/2個
- ほたて……………8個
- いか(1cmの輪切り)……………1杯
- 赤えび(背わたを取る)……………8尾
- ムール貝(水で洗う)……………12個
- ウインナー(3等分に切る)……………4本
- レモン(半月切り)……………1/2個
- オリーブオイル……………大さじ2

- |                |                    |
|----------------|--------------------|
| ●サフラン…ひとつまみ    | ●水……………2カップ(400ml) |
| a●塩……………小さじ2/3 | ●コンソメ(顆粒)          |
| ●こしょう……………少々   | ……………小さじ1(2g)      |

## 作り方

- ①米は洗って、約30分ザルに上げておく。
- ②鍋にaをすべて入れ、温めておく。
- ③パエリア鍋またはフライパンにオリーブオイル・にんにく・玉ねぎを入れ弱火で炒め、玉ねぎが透き通ってきたら鶏肉を加え炒める。
- ④③に①を加え混ぜ、油が全体に回ったらピーマン・パプリカ・②を加え混ぜ、ふたをする。沸騰したらほたて・いか・赤えび・ムール貝・ウインナーを入れ中火で約5分、弱火にして約10分煮て、火を消しふたをしたまま約10分蒸らす。
- ⑤④にレモンを添える。



# かぼちゃのテリーヌ



エネルギー(1人分)

**56kcal**

塩分(1人分)

**0.7g**

食事バランスガイドによる分類

主食

副菜

主菜

牛乳・乳製品

果物

★★★★★  
**ワンポイントアドバイス**

パウンドケーキ型がないときは、牛乳パックを利用しても作れます。

※写真は4人前のイメージです。※幅20cm×横9cm×高さ6.5cmのパウンドケーキ型を使用しています。

## 材料(4人分)

- ゼラチン……………10g
  - 水……………1/4カップ(50ml)
  - アスパラガス(根元を切り落とす)……………4本
  - かぼちゃ(厚さ5mmのいちよう切り)……………100g
  - オクラ(へたを切る)……………1袋(10本)
  - パプリカ 赤(半分に切り縦に3等分)……………1個
- |   |   |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>●コンソメ(顆粒)……………小さじ1/2(1g)</li> <li>●水……………1/4カップ(50ml)</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>●塩……………小さじ2/3</li> <li>●こしょう……………少々</li> </ul> |
|---|---|

## 作り方

- ①ゼラチンは水にふやかし約15分おく。
- ②鍋にaを入れてコンソメスープを作り、沸騰したらパプリカ約2分、アスパラガス約1分30秒、オクラ約1分をそれぞれ煮て、器に移す。
- ③②の残り汁と①を混ぜて溶かし、人肌程度に冷ましておく。
- ④かぼちゃは耐熱容器に入れ電子レンジ(600w)で約1分加熱する。
- ⑤クッキングシートを、パウンドケーキ型の側面からはみ出るように敷く。
- ⑥⑤に具材をアスパラガス・かぼちゃ・オクラ・パプリカの順に置き、③を静かに流し入れ、冷蔵庫で約2時間冷やす。
- ⑦固まったらクッキングシートの端を持って取り出し、厚さ約1.5cmに切る。