

イオンの  
メニークリスマス。

Many Christmas!



**ワンポイントアドバイス**  
カットしたルマンドの残りは、  
砕いて上に乗せ、  
飾りにするのもおすすめです。

エネルギー(1/8カット分)

**322kcal**

塩分(1/8カット分)

**0.3g**

※写真はイメージです。

## 材料(6号・直径約18cm)

- **トップパリュ**  
スポンジケーキ台(6号) … 1台
- 生クリーム … 1/パック(200ml)
- 砂糖 ……………… 大さじ2
- いちご(飾り用) ……………… 7個
- いちご(縦3等分に切る) ……………… 7個
- キウイフルーツ  
(厚さ5mmの半月切り) ……………… 1/2個
- **ルマンド**  
(長さ6.5cmにカットする) … 2袋(28本)
- **トップパリュ**  
ミックスカラーズスプレー … 少量
- **いちごサンダ**
- いちご ……………… 4個
- **トップパリュ**  
デコレーションペン …… 少量

## 作り方

- ① 生クリームと砂糖をボウルに入れ、角がピンと立つまで泡立てる。
- ② 丸い口金のついた絞り袋に①のホイップクリームの1/5量を入れる。
- ③ いちご4個の上部1/3をカットし、いちごの下部との間に②のホイップクリームを絞り、上部のいちごをその上にのせる。デコレーションペンでホイップクリームに目を描き、いちごサンダを作る。
- ④ スポンジケーキ台の1枚の上に①のホイップクリームを薄く塗り、縦3等分に切ったいちごを並べる。その上にさらにホイップクリームを薄く塗り、もう1枚のスポンジケーキをかぶせ、最後に全体を覆うように残りのホイップクリームを塗る。
- ⑤ ④のケーキの周りにルマンドを貼り付ける。
- ⑥ ⑤のケーキに飾り用のいちご・③のいちごサンダ・キウイフルーツ・カラーズスプレーをデコレーションする。

※シャルロット・オ・フリュイとは…  
フランス語で「フルーツで作った貴婦人の帽子」のこと。

もうすぐ★クリスマス!

冬ごちそう  
のメニュー



エネルギー(1人分) **446kcal**  
塩分(1人分) **2.0g**

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1人前のイメージです。

## 材料(4人分・12個)

- トッパリュ ごはん…300g
- たまねぎ(みじん切り)…1個
- パプリカ 赤(みじん切り)…1/4個
- トッパリュベストブライス  
とろけるゴーダチーズ…40g
- 塩…小さじ1/2
- こしょう…少々
- バター…13g
- 小麦粉…大さじ1
- 卵(割りほぐす)…1個
- トッパリュ  
ソフトパン粉…1/2カップ
- トマト水煮缶…1缶(400g)
- 砂糖…小さじ2
- 塩…小さじ1/2
- コンソメスープの素  
(顆粒)…小さじ1
- 生クリーム…大さじ1
- オリーブオイル…小さじ2
- 揚げ油…適量
- ミント…少々

## 作り方

- ① フライパンでオリーブオイルを熱し、たまねぎ1/2を中火で約2分炒め、Aの材料を入れて煮る。  
Aの塩が溶けたらフードプロセッサーに移して約30秒かけ、ボウルに移して生クリームを混ぜ、ソースを作る。
- ② フライパンでバターを熱し、残りのたまねぎ1/2を約1分炒めたらパプリカ・ごはんを加え、全体に油が回ったら取り出してボウルに移し、ゴーダチーズ・塩・こしょうを加え混ぜる。
- ③ ②のコロックの具を丸めたものを12個作り、小麦粉・卵・パン粉の順に衣をつける。
- ④ 揚げ油を170℃に熱し、③を約2分揚げ、きつね色になったら取り出す。
- ⑤ 皿に①のソースを敷き、④のコロックを盛りつけ、ミントをのせる。

ワンポイントアドバイス

ゴーダチーズを加えたら  
あたたかいうちに混ぜると、  
簡単に丸められます。

# weekly FoodNote ルーから手づくり クリームシチュー

もうすぐ★クリスマス!

冬ごちそう  
のメニュー



エネルギー(1人分) **433kcal**  
塩分(1人分) **2.8g**

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1人前のイメージです。

## 材料(4人分)

- あらびきウインナー……8本
- にんじん(星形に抜く)……1/2本
- ブロッコリー(小房に分ける)……1/3個
- たまねぎ(一口大に切る)……1個
- じゃがいも(一口大に切る)……2個
- トッピング用 スーパー  
スイートコーン……1缶(198g)
- 水……1・1/2カップ(300ml)
- コンソメスープの素(顆粒)……1袋(4.5g)
- ローリエ……1枚
- バター……26g
- 小麦粉……大さじ3
- 牛乳……2・1/2カップ(500ml)
- サラダ油……大さじ1
- 塩……小さじ2/3
- こしょう……少々

## 作り方

- ① 鍋にバターを弱火で熱し、小麦粉を加えて木べらで混ぜながら炒める。いったん火を止めてから牛乳を加え、泡立て器でダマにならないように混ぜ、もう一度強火にかけて時々鍋を底からかき混ぜながら熱し、塩・こしょうで味をととのえ、火を止める。
- ② にんじんは耐熱容器に入れ、ラップをして電子レンジ(600w)で約1分30秒、ブロッコリーは同様に約1分それぞれ加熱する。
- ③ 別の鍋にサラダ油を入れ、中火でたまねぎ・じゃがいもを炒め、全体に油が回ったら水・コンソメスープの素・ローリエを加えて強火にし、沸騰したら中火に戻して約7分煮る。
- ④ ①の鍋に③の具材(ローリエを除く)・あらびきウインナー・スイートコーンを加え、中火で約2分煮て、最後に②のにんじん・ブロッコリーを加える。

## ワンポイントアドバイス

ホワイトソースがダマにならないようにするには、いったん火から下ろして、小麦粉と牛乳を混ぜるのがポイント。