

# メニュー紹介レシピ

12月17日のクリスマスメニューです。ご家庭でも作ってみて下さい。

## ◎ふりかけご飯

食品名	1人分(g)	調理方法
米	40	①米を洗い、炊飯器に入れ、分量の水を加え、30分浸水させ、炊飯する。 ②炊き上がったら、蒸らし、お茶碗に盛り、ふりかけをかける。
ふりかけ	5	

## ◎トナカイバーグ

食品名	1人分(g)	調理方法
豚挽き肉	40	①玉葱はみじん切りにし、油で茶色なるまでよく炒める。 ②①が冷めたら、豚挽き肉、パン粉、卵、スキムミルク、塩を加えよくこねる。 ③②を人数分にわけ、空気を抜きながら楕円形にまとめる。 ④オーブンを190℃に温め、③をこんがり焦げ目がつくまで20分くらい焼く。 ⑤れんこんは薄い半月切りにし、油でカラッと揚げる。 ⑥焼き上がったハンバーグにキャンディーチーズ1つを半分に切り、トナカイの白目にし、黒目にごまをふる。 ⑦⑤の揚げれんこんはトナカイの角にし、口はケチャップで描く。
玉葱	15	
油	0.5	
パン粉	5	
卵	5	
スキムミルク	2	
塩	0.1	
ケチャップ(口)	3	
キャンディーチーズ(白目)	5	
黒ごま(黒目)	0.01	
れんこん(角)	10	
油	0.5	

## ◎茹でブロッコリー・星型人参

食品名	1人分(g)	調理方法
ブロッコリー	15	①ブロッコリーは小房に切り、茹でる。 ②人参は0.5cm幅の輪切りにし、星形で抜き、ひたひたの水と三温糖を加え煮る。
人参	10	
三温糖	1	

## ◎ポテトサラダ

食品名	1人分(g)	調理方法
じゃが芋	35	①じゃが芋は皮をむき、大きめの乱切りにし、ひたひたの水を加え柔らかくなるまで茹で、マッシャーでつぶす。 ②胡瓜は半月切りの薄切りにし、熱湯で茹で、冷水をかけ絞る。 ③人参はいちょう切りにし、柔らかくなるまで茹でる。 ④①～③とマヨネーズを加えよく混ぜ、塩で味を調える。
胡瓜	20	
人参	5	
マヨネーズ	6	
塩	0.2	

## ◎南瓜のスープ

食品名	1人分(g)	調理方法
南瓜	30	①南瓜は種、ワタを取り除き、一口大の乱切りにする。 ②ベーコンはせん切り、玉葱は薄いスライス切りにする。 ③鍋に油を熱し、ベーコン、玉葱、南瓜の順に炒め、全体に油が回ったら、牛乳とコンソメを加え煮る。 ④仕上げに生クリーム、塩で味を調える。  ★マッシャー、ミキサーで滑らかにしてもそのままでも、お好みで。
ベーコン	5	
玉葱	5	
油	0.5	
牛乳	50	
生クリーム	5	
塩	0.2	
コンソメ	0.5	

## ◎かんでんぱぱ青りんごゼリー

食品名	1人分(g)	調理方法
かんでんぱぱ	10	①熱湯にかんでんぱぱの粉を加え、泡だて器でよく攪拌する。 ②パインは一口大に切り、みかんは汁気を切っておく。 ③ゼリーカップに②の果物を入れ、①を流し入れ、冷蔵庫で冷やし固める。
熱湯	55	
パイン缶	10	
みかん缶	10	

## おやつ

### ◎サンタオースト ・ 麦茶

食品名	1人分(g)	調理方法
サンドイッチ用食パン	25	①食パンは半分に切り、オーブンでこんがり焼く。 ②ボールに生クリーム、三温糖を加え角が立つまで泡立てる。 ③①の内側にいちごジャムを塗り、サンドする。 ④③の表面に②のクリームでひげ、帽子を描き、目と口はチョコペンで描く。帽子の先にいちごジャムをつける。
生クリーム	7	
三温糖	1	
いちごジャム	6	
チョコペン	5	
麦茶		



★桃・黄・赤・青組の行事食でした。いつもよりボリュームがありました。皆楽しそうに食べていました。トナカイに見えるかな？サンタに見えるかな？と心配しながら調理しました。