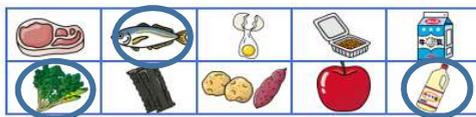


主な調理器具



このレシピでとれる食品群



『材料』 4人分

米・・・・・・・・・・300g
 シーフードミックス・150g
 あさり・・・・・・・・16個
 玉ねぎ・・・・・・・・1個
 赤パプリカ・・・・1/2個
 水・・・・・・・・・・400cc
 ターメリック・・・・適量

① カットトマト缶・・200g オリーブオイル・・大さじ2
 酒・・・・・・・・・・大さじ4 パセリ（乾燥）・・適量
 コンソメ顆粒・・・・小さじ2

『作り方』

- ① あさりは塩抜き、シーフードミックスは解凍し、玉ねぎ・パプリカは粗みじん切りにします。水にターメリックを入れておきます。
- ② フライパンにオリーブオイルを入れ熱し、玉ねぎを入れしんなりするまで炒め、パプリカを入れさっと炒めます。
- ③ ②に米を入れ透き通ったら中火にして炒めます。トマト缶、①を加え炒めます。
- ④ シーフードミックスをのせて中火で加熱し、煮立ったらアルミホイルで蓋をします。弱火で3分後、あさりをのせ蓋をして15～20分加熱します。
- ⑤ あさりの殻が開き、米に火が通ったら蓋を外し中火で1～2分程度加熱して水気を飛ばし火を止め、器に盛りパセリを飾り完成。

『栄養価』 1人分あたり栄養価

エネルギー	<u>406</u> kcal	たんぱく質	<u>16.6</u> g
炭水化物	<u>67.6</u> g	食物繊維	<u>2.1</u> g
脂質	<u>7.5</u> g	塩分相当量	<u>0.7</u> g

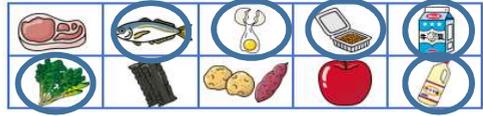


主な調理器具



オーブンレンジ

このレシピでとれる食品



鶏むね肉のクリスマスチキン



『材料』 4人分



- 鶏むね肉・・・300g (1枚)
- てんぷら粉・・・30g
- コーンフレーク・50g
- しょうゆ、砂糖・各大さじ1
- 粉チーズ・・・大さじ
- ④ マヨネーズ・・・大さじ1
- サラダ油・・・大さじ1
- コンソメ顆粒・・・大さじ1

『作り方』

- ① 鶏肉は食べやすい大きさにそぎ切りします。ビニール袋に鶏肉、④を入れ揉みこみし、しばらく漬け込んでおきます。
- ② オーブンを180℃に予熱し、コーンフレークは軽くつぶしておく、①の鶏肉にてんぷら粉を揉みこみコーンフレークをつけます。
- ③ 天板にクッキングシートを敷いて鶏肉の皮を上にして並べ、熱しておいたオーブンで20分焼きます。
- ④ 器に盛り付け完成。



『栄養価』 1人分あたり栄養価

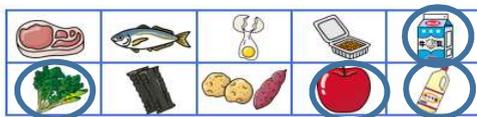
エネルギー	<u>217</u> kcal	たんぱく質	<u>20.2</u> g
炭水化物	<u>19.0</u> g	食物繊維	<u>0.5</u> g
脂質	<u>7.5</u> g	塩分相当量	<u>1.2</u> g



主な調理器具

無し

このレシピでとれる食品群



野菜サラダ



『材料』 4人分

クリームチーズ・・・100g
ブロッコリースプラウト1パック
ミニトマト・・・8個
きゅうり・・・1本
キャベツ・・・1/6個
アボカド・・・1個
お好みのドレッシング・適量

『作り方』

- ① アボカドはさいの目切り、ミニトマトは1/2に、クリームチーズは食べやすい大きさに切ります。
- ② キャベツは千切り、きゅうりは細めの乱切り、ブロッコリースプラウトは根を切り、ボウルに入れ混ぜ合わせます。
- ③ ①を大皿の中央にこんもり盛り付け、ミニトマト・チーズ・アボカドをまわりに飾ります。お好みのドレッシングをかけ完成。

『栄養価』 1人分あたり栄養価

エネルギー	<u>155</u> kcal	たんぱく質	<u>4.0</u> g
炭水化物	<u>8.3</u> g	食物繊維	<u>3.2</u> g
脂質	<u>13.6</u> g	塩分相当量	<u>0.3</u> g

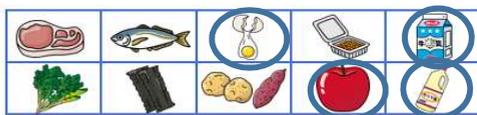


主な調理器具



玉子焼き器

このレシピでとれる食品群



🍓 クリスマスケーキ 🍓



『材料』 4人分

いちご	10個
ホイップクリーム	適量
ホットケーキミックス	150g
牛乳	100ml
卵	1個



『作り方』

- ① ボウルにホットケーキミックス・卵・牛乳を入れ混ぜ合わせます。
- ② 玉子焼き器で①を3回に分けて3枚のスポンジ(土台)を作ります。
- ③ いちごはヘタをとり4個は縦に4等分に薄切り、残りはくし形に切ります。
- ④ 土台にホイップクリームを塗り、薄切りにしたいちごを均等に乘せ、ホイップクリームでデコレーションしていちごを飾り、完成。

『栄養価』 1人分あたり栄養価

エネルギー	<u>282</u> kcal	たんぱく質	<u>7.5</u> g
炭水化物	<u>35.2</u> g	食物繊維	<u>1.1</u> g
脂質	<u>13.1</u> g	塩分相当量	<u>0.6</u> g

