



食育の日旬菜キッチンDAY

12月テーマ

「やっぱりおいしいね！手作りのクリスマスパーティー」

＜マルゲリータ風バゲット＞

材料食材(4人分)／フランスパン12切れ(300g)、モッツアレラチーズ大1.5個(150g)、
プチトマト12個(180g)、バジルの葉6枚(2g)

調味料／ナリタヤPB有機トマトパスタソース大さじ3～4、パルメザンチーズ大さじ2(12g)、オリーブ油適量 調味料／ドレッシング【ヨーグルト大さじ2、マヨネーズ大さじ1、砂糖・塩各少々】
もしくは、シーザードレッシングなどお好みのドレッシング

＜作り方＞

- バゲットを切り分け、トマトソースをぬる。
- モッツアレラチーズは1cm角に切り、プチトマトは半分または1/4に切る。バジルはパンの大きさに合わせて適な大きさにちぎる。
- ①に②をのせ、パルメザンチーズ・オリーブ油をかけて、オーブントースターで3～5分焼く。
★チーズはお好みのものに替えても良いです。
★トマトソースの量はお好みで調整してください。
★仕上げに、ブラックペッパーをかけても美味しいです。



＜骨付きローストチキン＞

材料食材(4人分)／骨付き鶏もも肉2個(1個250～300g)、葉付きかぶ2個(240g)、赤パプリカ1/2個(60g)、
ペビーリーフ1p(40g)

調味料／ハーブソルト＜ハーブチキン＞1.5～2p、オリーブ油大さじ1.5、酢小さじ2

＜作り方＞

- かぶは茎を2cmほど残して切り落とし、皮をむき、1.5cm幅の輪切りにする。パプリカは1.5cm幅に切り、ペビーリーフは洗っておく。
- 鶏肉にハーブソルトをまぶす。フライパンに油を熱し、鶏肉を皮目を下にして強火で約2分焼く。皮がカリッとしたら、上下を返して焼く。
- 鶏肉の中で火が通ったら、フライパンの空きスペースに①のかぶを加えて焼く。
- かぶに焼き色がついたら、パプリカを加え、野菜にハーブソルトの味をなじませながら火を通す。
- 仕上げに、酢を加えてサッと火を通す。
- 器にペビーリーフ、かぶ、パプリカを添えて、鶏肉を盛る。
★最後に酢を入れることでさっぱりとした味になります。お好みで入れてください。
★かぶが茎元に土が入り込んでいることがあるので、水につけながら洗い流すと良いです。



＜ブロッコリーツリーサラダ＞

材料食材(4人分)／ブロッコリー1株(200g)、人参1/8本(30g)、コーン20g、
スライスチーズ1枚(18g)

調味料／ドレッシング【ヨーグルト大さじ2、マヨネーズ大さじ1、砂糖・塩各少々】
もしくは、シーザードレッシングなどお好みのドレッシング

＜作り方＞

- ブロッコリーは小房に分け、人参は1cm角に切る。コーンは水気を切っておく。
- 耐熱皿に人参、その上にブロッコリーをのせ、塩少々(分量外)をふり、ラップをして電子レンジ500wで1分半～2分温める。
- スライスチーズは星型を1つ切り抜き、残りは1cm角に切る。
- ドレッシングの材料を混ぜ合わせる。
- 皿に②のブロッコリーをツリーに見立てて盛り付け、人参・コーン・チーズを散らして、ドレッシングを雪のように見立ててかける。
★器に盛る時、お皿の空きスペースにも人参やコーンを散らすと可愛く仕上がります。
★野菜類は他に、プチトマトやラディッシュなどもおすすめです。
★スモークサーモンやゆでえび、ゆで卵などを足してボリュームアップしてもよいでしょう。



＜パンプキンスープ＞

材料食材(4人分)／かぼちゃ1/4個(400g)、玉ねぎ1/4個(40g)

調味料／水600ml、固形スープの素1個、バター10g、塩・こしょう各少々、牛乳大さじ3、
乾燥パセリ適量

＜作り方＞

- かぼちゃは種と綿を取り除き、皮をそぎ落とし、薄くスライスする。玉ねぎは薄切りにする。
- 鍋にバターを熱し、溶けたら玉ねぎを入れて、焦げないように炒める。
- 玉ねぎがしんなりしてきたら、かぼちゃ・水・スープの素を加えて、かぼちゃがやわらかくなるまで煮る。
- ③をミキサーかブレンダーにかけ攪拌する。塩・こしょう・牛乳を加えて味を整える。
- 器に注ぎ、パセリを散らす。
★ミキサーで攪拌したり、網でこしたりするとより滑らかな仕上がりになります。



＜ヨーグルトカクテル＞

材料食材(4人分)／いちご1/2p(120g)、蜂蜜大さじ2～3、プレーンヨーグルト240g、ミントの葉適量
＜作り方＞

- ミキサーにいちご・蜂蜜を入れてピューレ状にする。
- 器にヨーグルトを盛り、①のいちごソースを流し入れ、ミントを飾る。
★簡単に作れるデザートです。
★蜂蜜の量はお好みで調整してください。
★いちごの代わりに、キウイやブルーベリーなどもおすすめです。



SV・栄養価(1人分)	SV	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	塩分 (g)
マルゲリータ風バゲット	主食:1 副菜:1 乳製品:1	367	15.9	11.9	49.2	1.7
骨付きローストチキン	主菜:3 副菜:1	256	17.6	17.4	4.9	0.9
ブロッコリーツリーサラダ	副菜:1	75	4.1	4.7	5.3	0.3
パンプキンスープ	副菜:1	144	2.9	2.9	26.9	0.7
ヨーグルトカクテル	果物:0.5 乳製品:1	60	2.5	1.8	9.1	0.1
	(計)	902	43	38.7	95.4	3.7