

ひと手間加えて/
リースナズルでおいしい
クリスマスメニュー

メインのローストビーフはデリカで、サラダとケーキは手作り★

ミニリースピザ 調理時間 15分

材料/2人分

- ・餃子の皮 厚手のもの 4枚・ピザ用チーズ 40g・ウインナー 2本 (20g)
 - ・ナリタヤオーガニックケチャップ適量・オリーブオイル適量
- ※具材は右記の「ブロッコリーとベビーリーフのクリスマスサラダ」のお好みのものをのせてみましょう

作り方

1. 餃子の皮の中央を丸い型抜きで抜く。
※抜かれた中心の生地は星形やハート型に抜いて一緒に焼いてサラダに飾ったり、ミニピザにのせたりと楽しめます。
2. 1にケチャップをぬり、ピザ用チーズ、お好みの材料をのせる。
3. フライパンにオリーブオイルを敷き、3の生地を並べ焼き色がつくまで焼く。

炊飯器で簡単！クリスマスケーキ 調理時間 15分 (炊飯時間は除く)

材料/4人分

- ・生クリーム 50ml・バター 15g・卵 75g・砂糖 25g
- ・ホットケーキミックス 75g・ココアパウダー 10g
- ・チョコチップ (20g)・ホイップ済みの生クリーム 150g
- ・マーブルチョコ 7個・いちご 8個・サラダオイル適量

作り方

1. ボウルに溶かしたバターと砂糖を入れて混ぜる。
2. 1のボウルに卵、生クリームを入れて混ぜる。
3. さらにホットケーキミックスとココアパウダーをふるい入れよく混ぜる。
4. 材料がよく混ざったら、チョコチップを加えてさらに混ぜる。
5. 炊飯器のまわりにサラダオイルを塗り、流し入れ、早炊きモードで炊く。
6. 5のケーキが炊き上がったら、皿に移し、粗熱をとる。ホイップ済みの生クリームといちご、マーブルチョコを飾る。



※イメージ



※イメージ

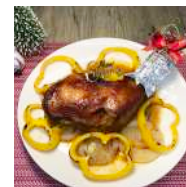
ローストチキン 調理時間 20分

材料/2人分

- ・鶏もも肉 (調理済) 1本 (250g)・たまねぎ 1個 (200g)
- ・パプリカ 1個 (160g)

作り方

1. 玉ねぎと赤パプリカは1cm幅の輪切りにする。
2. オープンを170℃から180℃で余熱する。
3. オープンの天板にオープンシートを敷き、玉ねぎを下に敷いてその上に鶏もも肉をのせて、最後にパプリカを散らしてオープン温度を160度に設定して15分くらい温める。



※イメージ

ブロッコリーとベビーリーフのクリスマスサラダ

調理時間 15分

材料/2人分

- ・ベビーリーフ 1パック (30g)・ブロッコリー 1/2株 (72g)
- ・玉ねぎ 1/4個 (40g)・ミニトマト 6個 (72g)
- ・黄色パプリカ 1/4個 (20g) ※ドレッシングは、お好みでどうぞ

作り方

1. ブロッコリーは小房に分け、茹でる。ベビーリーフ、ミニトマトはそれぞれ洗って水気を切る。
2. 玉ねぎは薄くスライスして水にさらして水気を切る。
3. 黄色パプリカは星形などで型抜きして残った部分は食べやすく切る。
4. 器にベビーリーフを敷き、1と2を盛付け3のパプリカを飾る。



※イメージ

栄養価 (一人分)

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩相当量 (g)
ミニリースピザ	225.4	9.1	16.6	18.3	1.3
ローストチキン	187.5	14.1	8.9	14.5	0.8
クリスマスサラダ	64.8	6.0	0.7	12.4	0
炊飯器ケーキ	244.7	5.0	14.0	27.4	0.3
合計	722.4	34.2	40.2	72.6	2.4