

瑞浪市 F.MAMOさん 参考調理時間:約10分  
型抜きサンドイッチ【1人あたり 478kcal】



材料 4人分

サンドイッチ用食パン(8枚切)  
…8枚  
マヨネーズ…大さじ4  
レタス…4枚  
A ゆで卵…2個  
きゅうり…1/2本  
マヨネーズ…大さじ1と1/2  
塩、こしょう…適量  
ハム…4枚  
スライスチーズ…2枚

- 1 サンドイッチ用食パンにマヨネーズを塗り、レタスをのせる。
- 2 ゆで卵はフォークなどで潰す。きゅうりはみじん切りにして、Aの材料をすべて混ぜておく。
- 3 ②とハム、スライスチーズをそれぞれのせ挟み、型で抜く。

これを  
使ったよ!



スモーク薫るロースハム  
56g×2  
本体価格 290円 税込価格 313円

F.MAMOさんのおすすめメモ

子どものころ母が工夫してつくってくれて、すごうれしかったです。簡単なので、子どもといっしょに作ると楽しいですよ。

可児市 まきやきさん 参考調理時間:約20分

鶏手羽元のハーブグリル【1人あたり 208kcal】



材料 4人分

鶏手羽元…8本  
A 酒…大さじ1  
すりおろしにんにく…小さじ1/2  
ローズマリー(細かく刻んだもの)…適量  
塩、こしょう…適量  
ミニトマト…8個  
レモン…1/2個  
ローズマリー(飾り用)…適量

- 1 鶏手羽元は縦に包丁を入れ、厚みのある部分をひらいておく。Aを揉みこみ、5分程度おく。
- 2 グリルを予熱し、全体がキツネ色になるまで7~10分焼く。
- 3 ミニトマト、レモンを添え、ローズマリーを飾る。

これを  
使ったよ!



産直若鶏手羽元  
500g  
本体価格 398円 税込価格 429円

まきやきさんのおすすめメモ

いつもは鶏手羽元を煮ていますが、クリスマスは少しオシャレに!



編集部オススメ

ソーダゼリー【1人あたり 135kcal】

- 1 ゼリー2種をフォークなどで潰し、クラッシュゼリーにする。
- 2 カップに①を入れ、サイダーを入れ好みのフルーツを盛る。

彩りのよいフルーツなども加えて、パーティメニューの1品に。ミニカップゼリーをそのまま浮かべてもかわいいですね! 編集部より

大垣市 けいなゆさん 参考調理時間:約25分

野菜たっぷりコーンスープ【1人あたり 104kcal】



材料 8人分

バター…30g  
たまねぎ…1個  
にんじん…1/2本  
コーン缶…1缶(410g)  
水…コーン缶2杯分  
牛乳…コーン缶同量  
塩…小さじ1  
塩こしょう…適量

- 1 厚手の鍋にバターを熱し、みじん切りにしたたまねぎ、にんじんをしんなりするまで炒める。
- 2 ①に水気をきったコーン、水、牛乳、塩を入れ煮立ちさせる。
- 3 ②の粗熱がとれたらミキサーにかけ、塩こしょうで味を調える。

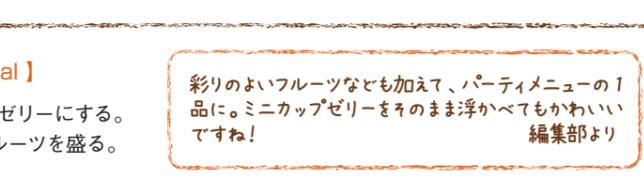
これを  
使ったよ!



北海道十勝産スイートコーン(ホールカーネル) 1缶(230g)  
本体価格 138円 税込価格 149円

けいなゆさんのおすすめメモ

たまねぎ、コーンの甘みで子どもも「おかわり!」。離乳期は少し薄めて。うちの子は野菜が苦手なので冷蔵庫にある野菜(小松菜など)を少しずつ入れます。温かなくても冷たくても美味しいです。



教えて! みんなの  
うちのごはん

※商品価格は通常価格をご案内しています。

今月の  
テーマ

クリスマスの  
パーティメニュー

今年のクリスマスは金・土・日の3連休。手づくりのお料理とプレゼントを用意して、楽しいクリスマスパーティーのはじまりです!



Merry Christmas

岐阜市 ともばあちゃんさん 参考調理時間:約15分

サーモンのマリネ【1人あたり 198kcal】



材料 4人分

刺身用サーモン…1冊  
たまねぎ…1/2個  
A レモン汁…大さじ2  
酢…大さじ2  
オリーブオイル…大さじ2  
砂糖…小さじ1  
塩…ひとつまみ  
こしょう…少々  
ディル…適量  
オリーブ…適量

- 1 サーモンを食べやすい大きさにスライスする。たまねぎは薄切りにしておく。
- 2 Aをあわせ、たまねぎを10分程度漬けておく。
- 3 ②にサーモンをあわせ皿に盛り、ディル、オリーブを添える。

これでも  
できます!



こだわりのサーモン厚切りスライス(生食用)  
130g  
本体価格 428円 税込価格 462円

ともばあちゃんさんのおすすめメモ

チキンやケーキに合わせるのに、こうしたさっぱりとした1品がぴったりです。

各務原市 ユキちゃんママさん 参考調理時間:約60分

ガトーショコラ【1人あたり(8分の1カット) 363kcal】



材料 直径18cm丸型

チョコレート…200g  
無塩バター…140g  
卵…4個  
砂糖…40g  
A 薄力粉…40g  
ココアパウダー…10g

- 1 無塩バターはレンジで溶かしておく。チョコレートは60℃の湯煎で溶かし、無塩バターを少しづつ加え混ぜる。
- 2 卵は、卵黄と卵白にわける。卵白に砂糖30gを入れて泡立て、メレンゲにする。卵黄に残りの砂糖10gを入れ、白くもったりするまですり混ぜる。
- 3 卵黄のボウルに①を加え、Aもふるいながら加え軽く混ぜる。メレンゲも加えさっくりと混ぜ、ペーパーを敷いた型に入れる。
- 4 170℃に予熱したオーブンで、30分程度、湯煎焼きする。
- 5 しっかりと冷ました後、好みのトッピングをする。

これでも  
できます!



クリスマス  
オーナメントセット

3個+飾り  
本体価格 428円 税込価格 462円  
次回予定 12月3、4週

ユキちゃんママさん  
のおすすめメモ

製菓用のチョコレートでなくても板チョコでも作れます。ピターなチョコレートでつくれば大人の味に。

