

チキンロール

可見市 ちゃこちゃんママさん
 参考調理時間:約30分
 【1人あたり356kcal】

産直若鶏モモ肉
 (2連パック)
 凍 460g
 本体価格 598円
 税込価格 645円



ちゃこちゃんママさんの おすすめコメント

簡単ですが、切り口がカラフルなクリスマスカラーで子どもによろこばれます。高齢者でも、鶏肉ならすすんで食べてくれます。

材料(4人分)

鶏もも肉…2枚
 塩・こしょう…適量
 にんじん…1/2本
 じゃがいも…1個
 オクラ…4本
 バター…20g
 白ワイン…100cc
 A 水…100cc
 砂糖…大さじ1/2
 しょうゆ…大さじ1
 みりん…大さじ1

作り方

- 鶏もも肉は厚い部分を包丁で切り開き、全体を同じくらいの厚みにして塩、こしょうをする。
- にんじん、じゃがいもは棒状に切り、軽く茹でる。オクラはヘタをとっておく。
- ①に②をバランスよくのせて巻きサランラップで包み、包み終わりを下にして600Wの電子レンジで3分加熱する。
- フライパンにバターの半量を溶かし、③を転がしながら表面に焼き色がつくまで焼く。白ワインと水を加えて煮立て、さらにAを加えて弱火で転がしながら火を通す。
- ④を取り出し残った煮汁を煮詰め、トロリとしたら残りのバターを加え、輪切りにした④にかける。

ミニトマトのカプレーゼ

大垣市 TOMATOさん
 参考調理時間:約15分
 【1人あたり61kcal】

A ミニトマトを半分に切り、間に半分にしたチーズ、バジルをはさみピンを刺す。



C ミニトマトに切り込みを入れ、小さく切ったチーズ、バジルをはさむ。

B ミニトマトを上部を薄く切り、間に半分にしたチーズをはさみ、ピンでバジルとともに刺し、黒ゴマで目をつける。

TOMATOさんの おすすめコメント

すごく簡単で子どもでもできますが、見栄えのする一品です。

みんなの うちのごはん

今月のテーマ 2018.12月号

クリスマス料理

フォトジェニックな、
クリスマスにぴったりのレシピです。

材料(4人分)

ミニトマト…12個
 モッツアレラチーズ(ひとくちチェリータイプ)…5個
 フレッシュバジル…適量
 エクストラバージンオリーブオイル…大さじ1
 塩、ブラックペッパー…適量
 黒ゴマ(飾り用)

作り方

プチトマトとモッツアレラチーズは好みの形に切って並べ、塩・ブラックペッパーを振り、オリーブオイルをまわしかける。

これを
使ったよ!

北海道日高モッツアレラ
 (フレッシュチーズ)
 蔵 96g(12個入り)
 本体価格 348円
 税込価格 375円



材料(4人分)

鶏もも肉…1/2枚
 にんじん…1/2本
 じゃがいも…1個
 玉ねぎ…1/2個
 ブロccoli…1/4株
 シチューの素…4皿分
 水…700ml
 牛乳…200ml
 パイシート…2枚
 卵黄…1/2個分

作り方

- 鶏もも肉、野菜は小さめに切り、油を引いた鍋に入れて炒める。
- 水を入れて煮込み、火が通ったらシチューの素と牛乳を入れてとろみがつくまで煮込む。
- ②を耐熱用スープカップに注ぎ、パイシートより一回り大きくカットしたパイシートをかぶせる。卵黄を塗り、200℃に予熱したオーブンで15～20分焼く。

パイシチュー

土岐市 ムーミン大好きさん
 参考調理時間:約1時間
 【1人あたり469kcal】

CO-OP
 クリームシチュー
 (顆粒タイプ)
 360g(6皿分×3)
 本体価格 278円
 税込価格 300円



ムーミン大好きさんの おすすめコメント

にんじんをツリー型や星型に抜いて入れると、子どもたちがよろこんでくれます。

材料(4個分)

米…1合
 鶏手羽元肉…4本
 ミックスベジタブル…100g
 カレー粉…大さじ1/2
 コンソメ…小さじ2
 塩、こしょう…適量
 レーズン…大さじ1
 パプリカ…4個

作り方

- 米は洗ってざるにあげておく。
- 鶏手羽元肉にカレー粉(分量外)、塩、こしょう(分量外)をまぶす。
- 炊飯器に①、水(1合の目盛り分)、ミックスベジタブル、カレー粉、コンソメ、塩、こしょう、レーズンを入れ、②をのせて炊きあげる。
- パプリカの上部を水平に切り、種を取り除いて③のピラフを詰め、180℃に予熱したオーブンで10分焼く。

これを
使ったよ!

S&Bエスピーカレー
 84g
 本体価格 427円
 税込価格 461円



カレーピラフ

岐阜市 kazu39さん
 参考調理時間:約20分(炊飯時間を除く)
 【1人あたり300kcal】



kazu39さんの おすすめコメント

お肉を骨付きもも肉にするとクリスマスにぴったりの豪華な料理になります。