

クリスマス生春巻き

Time 参考調理時間:約10分 Kcal 1人あたり:247kcal



材料(4人分)

- 生春巻きの皮…8枚
- サラダチキン…1個
- ミニトマト…8個
- キャベツ…1/8個(150g)
- にんじん…1本
- きゅうり…1本
- チャービル…お好みで

作り方

- ①ミニトマトは薄切り、キャベツ、にんじん、きゅうりは太めの千切りにする。サラダチキンは食べやすい大きさに切る。
- ②生春巻きの皮を水にさっとくぐらせて広げ、キャベツ、にんじん、きゅうり、サラダチキンを下寄りの部分にのせ、ミニトマトとチャービルが表側になるように並べ巻く。
- ③好みのソースを添える。

これがおすすめ



CO-OP 国産鶏肉のローストサラダチキン(成形加工肉) 165g(3パック) 本体価格 248円 税込価格 267円

大垣市 ゆーリママさん
ディップソースを何種類か用意しておくとも子どもが喜びます。
苦手な野菜もツリーのようなかわいい見た目です。

チューリップ肉の唐揚げ

Time 参考調理時間:約20分 Kcal 1人あたり:377kcal

大垣市 けいこさん



これがおすすめ

産直若鶏手羽元 凍 500g 本体価格 428円 税込価格 462円

みんなのうちのごはん

今月のテーマ /

おうちで楽しむクリスマス料理

ちょっと豪華なおうちでも楽しめるパーティー料理をご紹介します♪

材料(4人分)

- 鶏手羽元…8本
- 揚げ油…適量
- 片栗粉…大さじ3
- しょうが…1かけ
- めんつゆ(2倍希釈)…大さじ2
- カレー粉…小さじ1
- オールスパイス…小さじ1
- 塩…小さじ1

作り方

- ①鶏手羽元の骨と肉の間にキッチンバサミ等で切り込みを入れはがし、肉を裏返し丸める。
- ②Aをまぶし、30分以上おく。
- ③片栗粉をまぶし170度の油で4分程度揚げる。

材料

- バスクチーズケーキ(15cmの型)
- クリームチーズ…200g
- 砂糖…70g
- 生クリーム…200ml
- 卵…2個
- 薄力粉…15g

焼きアーモンド

- 素焼きアーモンド(食塩不使用)…200g
- バナラシュガー…8g
- 砂糖…100g
- 水…120ml
- シナモン…小さじ1

作り方

バスクチーズケーキ

- ①材料で冷えたものは常温にもどしておく。
- ②材料をすべてボウルに入れ、泡立て器等でなめらかになるまで混ぜる。
- ③型に水にぬらして絞ったオープンシートをしき、②を流し入れ、210度に予熱したオープンで茶色い焼き色がつくまで30分程度焼く。
- ④粗熱がとれたら冷蔵庫で冷やす。

焼きアーモンド

- ①フライパンに水、砂糖、バナラシュガーを入れ、強火で砂糖が透き通るまで2分程度煮詰める。
- ②アーモンドを加え、混ぜながら水が蒸発するまで中火で約10分煮詰め、シナモンを加える。
- ③アーモンドについての砂糖がキャラメル状になるまで混ぜ火を止め、ベーキングシートに広げ、フォークでアーモンドを分け冷ます。

焼きアーモンド(ドイツのクリスマス菓子)

Time 参考調理時間:約15分 Kcal 100gあたり:516kcal

バスクチーズケーキ

Time 参考調理時間:約1時間 Kcal 8等分1切れあたり:260kcal



可児市 まきやきさん

ドイツのクリスマス・マーケットで食べて美味しかった思い出があります。

これがおすすめ



関市 あみーごさん
材料を混ぜて焼くだけなのでとても簡単です!

材料(4人分)

- 白菜…8枚
- ほうれん草…200g
- ウインナー…8本
- スライスチーズ…2枚
- 顆粒コンソメ…大さじ1
- 水…400ml
- 塩こしょう…適量

作り方

- ①白菜、ほうれん草は茹で、水気をきる。
- ②ほうれん草は3cmに切り、スライスチーズは4等分にする。
- ③白菜1枚を広げ、ほうれん草、ウインナー、チーズをのせ巻き、巻き終わりをようじでとめる。
- ④鍋に水、顆粒コンソメを入れ煮立て、③を並べ入れ蓋をし、弱火で10分煮る。

これがおすすめ



CO-OP スライスチーズ 126g(7枚入) 本体価格 198円 税込価格 213円

ロール白菜

Time 参考調理時間:約20分 Kcal 1人あたり:199kcal



可児市 さゆなおままさん

簡単・おしゃれなヘルシーレシピ!
型抜きニンジンやウインナー・ベーコンを加えるとご馳走感アップ!!