

12月といえばやっぱりクリスマス! みんなで楽しめるパーティーメニューをご紹介♪

## 材料(4人分)

ミニハンバーグ

ウインナー…4本 合いびき肉…150g じゃがいも…1個 たまねぎ…1個 たまねぎ…1/4個 パン粉…大さじ2 にんじん…1/2本 牛乳…大さじ2 パプリカ…1/2個 卵…1/2個 ブロッコリー…1/4株 塩こしょう…適量

焼肉のたれ…大さじ3

作り方

●ミニハンバーグをつくる。たまねぎはみじん切りにし、しんなりするまで炒め冷ます。合 いびき肉に炒めたたまねぎ、牛乳でふやかしたパン粉、卵、塩こしょうをあわせてこね。 500円玉程度の大きさに丸める。

②たまねぎはくし切りにする。じゃがいも、にんじん、パプリカは食べやすい大きさに切り、レン ジで数分加熱する。ブロッコリーは硬めに茹でておく。ウインナーは半分に斜め切りにする。

③魚グリルに入るくらいの耐熱容器に①②をならべ、焼肉のたれを回しかけ、グリルで加熱する。

4焼きあがったらブロッコリーを飾る。



ワンプレートグリル

Time 参考調理時間:約30分

超簡単で豪華に見えます。クリスマス用に ニンジンをツリー型にくり抜くと楽しいかも?

Time 参考調理時間:約40分

Kcal 1人あたり:約472kcal

材料(4人分)

クリームシチューの素 にんじん…1/2本 …1/2箱 コーン缶詰…60g 冷凍パイシート…2枚 サラダ油…大さじ1

鶏むね肉…200g 水…600ml じゃがいも…1個 牛乳…100ml たまねぎ…1/2個 卵黄…1/2個分

## 作り方

- ●鶏むね肉は小さめの一口大、野菜は大きめ のみじん切りにする。
- 2厚手の鍋にサラダ油を熱し、①、コーンを加 え炒め、しんなりしたら水を加えて、あくを とりながら10分程度煮込み、クリームシ チューの素、牛乳を加え、さらにとろみがつ くまで煮込む。
- 3耐熱容器に②を入れ、解凍したパイシートを かぶせ蓋をし、少量の水(分量外)で溶いた卵 黄をぬり、200度のオーブンで約15分焼く。

土岐市 となりのネコさん

子ども達はこのシチューを作ると喜びました。 (ずいぶん昔の話になってしまいましたが)





Kcal 1人あたり:約416kcal

Time 参考調理時間:約10分



フリルレタス…2枚

ゆでエビ…8尾 アボカド…1/4個

トマト…1個

モッツァレラチーズ…1/2個

デザートピザ

生ハム…4枚 レモン…1/4個

└ オリーブ…1個

- バター…10g A 粒マスタード…10g └ マヨネーズ…10g

## 作り方

- ●バゲットを1.5cm程度の幅に切り込みを入 れ、Aをぬる。
- 2具材は、はさみやすい大きさに切る。
- 3①に②を形よくはさむ。

多治見市 **4A**さん

材料がそろえば簡単に作れるので うちでは娘に作ってもらっています。



