教えて みんなの

うちのごはん

＼今月のテーマ／

クリスマスパーティーレシピ

みんなでわいわいできるクリスマスパーティーレシピをご紹介♪

クロカンブッシュ風ケーキ

Time 参考調理時間：約20分

Kcal 1人あたり：約512kcal

材料（4人分）

A
- ホットケーキミックス…400g
- 卵…2個
- 牛乳…300ml

サラダ油…大さじ2

ホイップクリーム、粉糖…適量

作り方

❶たこ焼き器にサラダ油をひき、混ぜ合わせたAを流し入れ、丸いホットケーキを作る。

❷ホイップクリームをしぼりながら、飾り等と一緒にツリーのように盛り付ける。最後に粉糖を振りかける。

可児市
なりーさん

子どもはブロックを積み上げるのが好きですから一緒に楽しんで作ります。食べる時も切り分ける必要ないから楽だし。

サーモンのテリーヌ

Time 参考調理時間：約20分

Kcal 1切れあたり：約180kcal

材料（8切れ分）

サーモン…400g
スモークサーモン…100g
ブロッコリー…1/3株

A
- 卵白…1個分
- 生クリーム…100ml
- コンソメ…小さじ2
- 塩こしょう…適量

B
- 生クリーム…大さじ2
- マヨネーズ…大さじ1
- オリーブ油…小さじ1
- 塩こしょう…適量

作り方

❶ブロッコリーを小房に分け、レンジで1分加熱する。サーモンは粗くきざみ、ブロッコリー、Aとともにフードプロセッサーにかけなめらかにする。

❷耐熱のパウンド型にオリーブ油（分量外）をぬり、スモークサーモンの1/2をしきつめ①を詰め、残りのスモークサーモンで蓋をする。

❸ふんわりラップをかけ、600wの電子レンジで3分30秒加熱する。

❹粗熱がとれたら型ごと冷蔵庫で冷やす。

❺食べる際に型から外し、皿に切り分ける。Bを混ぜたソースをかける。

岐阜市
ポテサラさん

カレリアパイ（フィンランドの郷土料理）

高山市
GOGOようようさん

Time 参考調理時間：約30分

Kcal 1人あたり：約399kcal

材料（2人分）

全粒粉食パン…2枚
鮭…1切れ
豆乳…200ml
じゃがいも…1/2個
たまねぎ…1/4個
シュレッドチーズ…50g
マーガリン…大さじ1

作り方

❶食パンの耳を切り取り、耳は細かくちぎる。じゃがいもは1cmの角切り、たまねぎはみじん切りにする。

❷耐熱容器に①、豆乳を入れ軽く混ぜ合わせ、ラップをして600wの電子レンジで5分加熱する。

❸②にシュレッドチーズを混ぜ合わせる。

❹アルミホイルの容器に薄くのばした食パンを2枚しき型をつくり、③をのせる。

❺2cm角に切った鮭、マーガリンの順にのせ、やや弱火の魚グリルで5～10分焼く。

フライドチキン

Time 参考調理時間：約1時間

Kcal 1本あたり：約169kcal

材料（10本分）

鶏手羽元…10本

A
- しょうゆ…大さじ2
- 酒…大さじ2
- しょうが（チューブ）…小さじ1/2
- にんにく（チューブ）…小さじ1/2

米粉…大さじ4
揚げ油…適量

作り方

❶圧力鍋に鶏手羽元、肉がかぶるくらいの水を入れて火にかけ、5分加圧し火を止める。

❷①の圧力が下がったら、Aに30分ほど漬け込む。

❸②を取りだし、米粉をまんべんなくまぶす。

❹揚げ油を180度に熱し、③を揚げる。

岐阜市
めんちゃんさん

成人した子ども達は今でも喜んで食べてくれます。