

みんなでパーティ！  
クリスマスレシピ

★はじめるまえに、やくそく★

- ・けがをしないために、はしらない、ふざけない、どうぐをふりまわさない。
- ・はなしをきくときは、てをとめてしっかりききます。
- ・りょうりのまえ、トイレのあと、おにくをさわったあとにはてをあらいます。
- ・グループのおともだちときょうりよくしてさぎょうします。

★今日のポイント★

パイ包みは手てつつまんで食べられるので、ホームパーティにもおすすめ。  
カロリーが高くなるデザートは、ヨーグルトを使つかってカロリーをおさえました。

【3種のパイ包み&サラダ】	
ざいりょう 材料 (2人前)	つくりかた
<ul style="list-style-type: none"> <li>・冷凍パイシート 18×18 1枚半</li> <li>・溶き卵 少々</li> <li>【ミートローフ】</li> <li>・合いびき肉 40g</li> <li>・ごはん(つなぎ用) 10g</li> <li>・塩 2つまみ</li> <li>・ナツメグ 少々</li> <li>・うずらの卵(水煮、もしくは生をゆでてからむき) 3個</li> <li>・ケチャップ 小さじ1</li> </ul>	<p>①ミートローフパイをつくる。ごはんをビニール袋に入れて手てつづす。合いびき肉に、ごはん、塩、ナツメグ、ケチャップを加えて混ぜる。パイシート 1/2 (長方形) の半分に混ぜたひき肉をしき、うずらをのせてパイを閉じる。</p> <p>②サーモンチーズパイをつくる。パイシート 1/2 (長方形) の半分にピザチーズをのせ、サーモン、水気を切ったほうれん草をのせてパイを閉じる。</p> <p>じる。</p>

<p>【サーモンチーズ】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・サーモン<sup>き</sup>切り<sup>み</sup>身 30～40g</li> <li>・ピザチーズ 20g</li> <li>・冷凍または生ほうれん草をゆでてカット 30g</li> </ul> <p>【サラダ】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・葉<sup>は</sup>野菜<sup>やさい</sup> 100g<sup>ていど</sup>程度</li> <li>・プチトマト 6<sup>こ</sup>個</li> <li>・ドレッシング (市販<sup>しはん</sup>のでも OK)</li> </ul> <p>【手作りドレッシング】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ホエイ</li> <li>・オリーブオイル</li> <li>・しょうゆ</li> <li>・塩<sup>しお</sup></li> <li>・酢<sup>す</sup></li> <li>・バジルまたはパセリ</li> </ul> <p>【きゃべつのさっぱりスープ】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・きゃべつ 30 g</li> <li>・しめじ 20 g</li> <li>・コーン (缶<sup>かん</sup>) 10 g</li> <li>・おろししょうが 少々</li> <li>・コンソメ 4 g</li> <li>・水 400 cc</li> </ul>	<p>③オーブンを 180℃に余熱しておく。</p> <p>④天板にパイ 2 種類を並べ、溶き卵をぬる。180℃で 25 分焼く。</p> <p>オーブン<sup>な</sup>が<sup>ぼあい</sup>無い場合は、フライパンにオリーブオイルをしき、<sup>ちゅうび</sup>中火～<sup>よわび</sup>弱火で<sup>りょうめん</sup>両面焼く。</p> <p>⑤葉<sup>は</sup>野菜<sup>やさい</sup>をちぎってお皿<sup>さら</sup>にのせ、カットしたプチトマトを<sup>そ</sup>添える。</p> <p>焼<sup>や</sup>きあがったパイは半分<sup>はんぶん</sup>にカットして、お皿<sup>さら</sup>に<sup>も</sup>盛り<sup>つ</sup>付ける。</p> <p>【<sup>てづく</sup>手作りドレッシング】</p> <p>※すべてをよく<sup>ま</sup>混ぜる</p> <p>①しめじをみじん<sup>ぎ</sup>切りにし、鍋<sup>なべ</sup>に水<sup>みず</sup>としめじを<sup>い</sup>入れてふっとうさせる。</p> <p>②きゃべつ、コーン、おろししょうがを<sup>くわ</sup>加えてひと煮<sup>に</sup>立ちさせ、コンソメ<sup>くわ</sup>を加える。</p>
--	--

【ヘルシー！ツリーデザート】

ざいりょう (にんまえ) 材料 (2人前)	つくりかた
<ul style="list-style-type: none"> <li>・市販タルトカップ 2個</li> <li>【ツリークリーム】</li> <li>・水切りヨーグルト 200g</li> <li>・抹茶パウダー 2g</li> <li>・砂糖大さじ1またははちみつ適量</li>   <li>・いちご 2個</li> <li>・アラザン (シルバーもしくはカラフル)</li> <li>・星形のかざり (菓子材料が無ければ紙製のかざりなどで代用)</li> </ul>	<p>①水切りヨーグルトをつくる。ザルにキッチンペーパーか清潔なさらしを敷き、プレーンヨーグルトを入れて包む。上から重し (無ければビニール袋に水を入れ、口を閉じる) をのせて、30分程度水切りする。</p> <p>②水切りヨーグルトに、抹茶パウダーを加えて緑色にする。水分が多いときは砂糖で甘みをつける。水分が少ない時ははちみつで甘みつけとなめらかさを出す。</p> <p>しぼり袋に入れる。</p> <p>③市販のタルトカップにいちごをのせ、2のツリークリームをおおうようにしぼる。</p> <p>④アラザンなどでかざりつけをする。</p>

