

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"> ・冷凍パイシート 18×18 1枚半 ・溶き卵 少々 【ミートローフ】 ・合いびき肉 40g ・ごはん(つなぎ用) 10g ・塩 2つまみ ・ナツメグ 少々 ・うずらの卵(水煮、もしくは生をゆでてからむき) 3個 ・ケチャップ 小さじ1 	<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"> ・サーモン^き切り^み身 30~40g ・ピザチーズ 20g ・冷凍または生ほうれん草をゆでてカット 30g <p>【サラダ】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・葉^は野菜^{やさい} 100g^{ていど}程度 ・プチトマト 6^こ個 ・ドレッシング (市販^{しはん}のでも OK) <p>【手作りドレッシング】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ホエイ ・オリーブオイル ・しょうゆ ・塩^{しお} ・酢^す ・バジルまたはパセリ <p>【きゃべつのさっぱりスープ】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・きゃべつ 30g ・しめじ 20g ・コーン (缶^{かん}) 10g ・おろししょうが 少々 ・コンソメ 4g ・水 400 cc 	<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^なが無い^{ぼあい}場合は、フライパンにオリーブオイルをしき、中火^{ちゅうび}~弱火^{よわび}で両面^{りょうめん}焼く。</p> <p>⑤葉^は野菜^{やさい}をちぎってお皿^{さら}にのせ、カットしたプチトマトを添^そえる。</p> <p>焼^やきあがったパイは半分^{はんぶん}にカットして、お皿^{さら}に盛り^も付け^つける。</p> <p>【手作りドレッシング】</p> <p>※すべてをよく混^まぜる</p> <p>①しめじをみじん^ぎ切りにし、鍋^{なべ}に水^{みず}としめじを^い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^{くわ}加えてひと煮^に立ち^たさせ、コンソメ^{くわ}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"> ・市販タルトカップ 2個 【ツリークリーム】 ・水切りヨーグルト 200g ・抹茶パウダー 2g ・砂糖大さじ1またははちみつ適量 ・いちご 2個 ・アラザン (シルバーもしくはカラフル) ・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) 	<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>

