



クリスマスメニュー

	主食 : カレーピラフ 主菜 : サーモンソテー 副菜 : ミネストローネ デザート : クリスマスケーキ 飲み物 : 牛乳	

メニュー	材料(1人分)	作り方
カレーピラフ	米 60g とり肉 10g たまねぎ 10g にんじん 10g バター 1g スープの素 0.5g 塩 0.5g こしょう 少々 しょうゆ 1.5g カレー粉 0.5g 白ワイン 1.2g グリンピース 3g	① 米はといで浸漬しておく。 ② とり肉、たまねぎ、にんじんは角切りにし、グリンピースは下ゆでする。 ③ バターでとり肉、にんじん、たまねぎを炒め調味料を加える。 ④ 米に具をのせ煮汁も加えて炊く。炊きあがったらグリンピースをちらす。
サーモンソテー	鮭 1切れ にんにく 0.2g パセリ 適量 塩 0.4g こしょう 少々 白ワイン 1g 焼き油 適量	① にんにくはすりおろし、パセリはみじん切りにする。 ② 鮭ににんにく、パセリ、しお、こしょう、白ワインで下味をつける。 ③ フライパンに油をひき、鮭を焼く。
ミネストローネ	ベーコン 5g にんにく 0.5g たまねぎ 30g にんじん 10g キャベツ 20g トマト 30g シェルマカロニ 5g 油 0.5g コンソメ 1/5個 塩 0.5g こしょう 少々 パセリ 適量 水 130ml	① ベーコンは細切りにする。 ② にんにく、パセリはみじん切り、たまねぎ、にんじん、キャベツは角切り、トマトは湯むきし、角切りにする。 ③ 油でにんにく、ベーコンを炒める。 ④ たまねぎ、にんじん、キャベツ、トマト、水を加え煮る。 ⑤ 六分ほど煮たらシェルマカロニ、調味料を加え味を整える。 ⑥ 最後にパセリを加える。