

今日のメニュー <クリスマスの食卓に!>

- ・ 鮭ときのこの炊き込みピラフ
- ・ 季節野菜のテリーヌ
- ・ コメカラ
- ・ 白ねぎのスープ
- ◇ クリスマスケーキ

・ 鮭ときのこの炊き込みピラフ

材 料	4人分
米(米カップ)	2カップ
にんにく	1片
たまねぎ	1/2個(100g)
しめじ	1/2パック
生鮭	1切れ(90g)
┌酒	小さじ2
└しょうゆ	小さじ2
トマト水煮缶	200g
オリーブ油	大さじ1
┌トマト缶汁+水	2カップ
A スープの素	2個(小さじ2)
┌塩	小さじ1/4
└こしょう	少々

(作り方)

- 1、米は洗って、ザルに上げて水気をきる。
- 2、にんにく—みじん切り。  
たまねぎ—粗みじん切り。  
しめじ—小房に分けて、長いものは半分に切る。  
トマト缶—実と汁に分ける。汁は水と合わせる(分量)
- 3、フライパンに油、にんにく、たまねぎを入れて炒める。たまねぎが透き通ってきたら、米、しめじを加えて1~2分炒める。トマト缶の実を加えてよく混ぜる。
- 4、炊飯器に移して、Aを加えて鮭を上に乗せて、炊く。
- 5、炊き上がったら、鮭の身を粗くほぐし、全体をサックリ混ぜる。

<エネルギー360kcal 塩分1.1g>

・ 季節野菜のテリーヌ~野菜は色の組み合わせを考えて!

材 料	パウンド型
<野菜>	
にんじん	1/2~1/3本
ブロッコリー	1/4房
さつまいも	1/2~1個
かぶ	1個
キャベツ	2~3枚
スープの素	小さじ1
水	250ml
┌ゼラチン	18g
└水	100ml
<ソース>	
┌オリーブ油	大さじ1
└酢(レモン汁)	大さじ11/2
┌塩	少々
└柚子こしょう	適量
(マスタードなど)	

(作り方)

- 1、ゼラチンは、分量の水に振り入れてもどす。(10~15分位)
- 2、にんじん—皮をむいて、1.5cm角の棒状に切る。  
ブロッコリー—小さめに小房に分ける。茎は棒状に切る。  
さつまいも—皮を厚めにむいて、2cm角位の棒状に切る。  
かぶ—皮をむいて、くし型に切る。  
キャベツ—葉を1枚ずつはがして、やわらかくゆでる。
- 3、野菜を鍋に並べて、水少々、塩少々を加えて蓋をして5分位硬めに蒸し煮にする。(茹でてでもよい)  
**(煮えにくい野菜を下に! 煮えやすいものを上におく)**  
野菜はとりだし、水気をきって、冷ましておく。
- 4、水とスープの素を合わせて煮立て、1のゼラチンを溶かす。
- 5、詰める。  
① パウンド型にラップをし、上にキャベツをしく。  
② 野菜を4のゼラチン液をくぐらせながら、型にきっちり詰める。  
③ 詰め終わったら、残りのゼラチン液を流し、キャベツで蓋をしてラップで包み、冷やし固める。
- 6、固まったら切り分けて盛り、ソースを添える。

## ・ コメカラ

材 料	4人分
鶏もも肉	240g
米粉	100g
西条酒	大さじ2~3
水	大さじ1
A おろし生姜	大さじ1
おろしにんにく	少々
こしょう	少々
揚げ油	適量
レモン	1/2個

(作り方)

- 1、鶏肉—— 一口大に切り、Aのつけ汁の材料を混ぜ合わせて中に20~30分つける。  
(ビニール袋に入れてもよい)
- 2、1の鶏肉に、米粉の分量の1/3位を加えてよくもみこむ。  
鶏肉の1個ずつに残りの米粉をまぶす。
- 3、170℃に熱した油で、カラリと揚げる。
- 4、器に盛り、くし型に切ったレモンを添える。  
<エネルギー224kcal 塩分0.1g>

## ・ 白ねぎのスープ

材 料	4人分
白ねぎ	大1本(100g)
じゃがいも	1個(150g)
水	2カップ
スープの素	1個(小さじ1)
牛乳	1/3カップ
塩	少々
黒こしょう	少々

(作り方)

- 1、白ねぎ——小口切り。  
じゃがいも——皮をむいて、薄切り。
- 2、鍋に白ねぎ、じゃがいも、水、スープの素を入れてやわらかくなるまで煮る。(約10分位)
- 3、荒熱をとり、ミキサーにかける。
- 4、鍋にもどして、牛乳を加えて温め、塩で味を調える。
- 5、器に盛り、黒こしょうを振る。  
<エネルギー50kcal 塩分0.8g>

## ◇ クリスマスケーキ

材 料	丸形18cm型
<b>&lt;スポンジ&gt;</b>	
卵	3個
砂糖	100g
薄力粉	90g
溶かしバター	30g
<b>&lt;シロップ&gt;</b>	
(砂糖1:水2)	50ml
洋酒(キルツシュなど)	少々
<b>&lt;クリーム&gt;</b>	
生クリーム	300~400ml
粉砂糖	大さじ4~5
果物	適宜

(作り方)

### 1、準備

- ・小麦粉をふるう。卵は室温にだしておく。
- ・バターは溶かす
- ・オーブンは180℃(ガス170℃)に予熱する。

### 2、スポンジ生地を焼く。

- ① ボウルに卵を入れてほぐし砂糖を加えて混ぜる。
- ② 鍋に水を入れて50℃位に熱し、その上に①をおき泡立てる。卵液が30~35℃になったら鍋からはずしてさらに白っぽくなって字がかけるくらいまでしっかり泡立てる。
- ③ 小麦粉を1度に加えて切るように混ぜる。粉気がなくなったら溶かしバターを加えて混ぜる。
- ④ 型に流しこみ、予熱したオーブンで約20~30分焼く。焼き上がったたら、ひっくり返し荒熱を冷ます。

### 3、クリームをつくる。

ボウルに生クリームと砂糖を加えて氷水で底を冷やしながら泡立てる。(八分立て)

### 4、デコレーションをする。

スポンジにシロップを塗り生クリームと果物を飾る。