
ミートボールツリー

(4~5人分) : 357kcal、塩分 : 2.3g

【材料①】

*マッシュポテト

▮じゃがいも	小2個・200g
バター	大きじ2・25g
▮塩	少々
ブロッコリー	1/3個・85g
にんじん	1/3本・50g
塩・こしょう	各少々

【作り方①】

- ① じゃがいもは皮をむいて、6つわりにする。
- ② 鍋にじゃがいも、かぶるくらいの水、塩少々を加えて中火で熱し、竹串を刺してすつととおるくらいまで柔らかくゆでる。茹で汁をしっかりと切り、再び中火にかけ、鍋をゆすりながら水気をしっかりとばす。
- ③ 火からおろして、熱いうちにバターを加え、余熱で溶かし混ぜながら、フォークなどで細かくつぶし、塩・こしょうで調味する。
- ④ ブロッコリーは小房にわけ、にんじんは厚さ 5~6mm に切る。ブロッコリー、にんじんはやわらかくなるまで塩ゆでにする。にんじんは星型にくりぬく。

【みんなのクリスマス】

【材料②】

*ミートボール

▮あいびき肉	300 g
たまねぎ	約 1/4 個 (すりおろして 50 g)
溶き卵	1/2 個分・25 g
パン粉 (乾燥)	15 g
塩	小さじ 1/2
砂糖	小さじ 1/2
▮こしょう	少々

*ソース

▮ケチャップ	大さじ 2 と 1/2
ウスターソース	大さじ 1 と 1/2
しょうゆ	小さじ 2
▮みりん	大さじ 1 と 1/2
サラダ油	小さじ 2

【作り方②】

- ① たまねぎはすりおろし、計量カップで 50 g を計量する。
- ② ソースの材料を混ぜる。
- ③ ボウルにミートボールの材料を入れて、粘り気が出るまで混ぜ合わせる。30 等分にして空気が入らないように丸める。
- ④ フライパンにサラダ油を入れて中火で熱し、ミートボールを並べる。ときどき転がしながら全体に焼き色がつくまで 4~5 分焼く。染み出た油をペーパータオルなどでふきとり、ソースの材料を加え、全体にからめながら、とろみがつくまで 3~4 分煮る。

【作り方③】

- ⑤ 器にマッシュポテトの 1/4 量を直径 6 cm くらいになるように広げてのせる。残りのマッシュポテトを粘土がわりにして、ミートボール、ブロッコリー、にんじんの星型をツリーに見立てて重ねる。

【栄養素】

- 糖質.....
- 脂質.....
- たんぱく質...
- ミネラル.....
- ビタミン.....
- 食物繊維.....

にんじんとごはんのポタージュ

【材料】（5～6人分）：119kcal、塩分：0.9g

にんじん	2本・300g
たまねぎ	1/2個・100g
米	20g（ごはんの場合50g）
オリーブオイル	大さじ1と1/2
固形スープの素	1/2個
水	3カップ・600ml
牛乳	1カップ・200ml
塩	小さじ1/2
こしょう	少々
オリーブオイル	適宜

【作り方】

- ① にんじんは皮をむいて小さめのいちよう切りにする。たまねぎはうす切りにする。米は洗い、ざるにあげて水けをきる。
- ② 鍋にオリーブオイルを入れて中火で熱し、たまねぎ、にんじんを加えてしんなりするまで炒める。ふたをして焦げないように注意し、ときどき混ぜながら約10分蒸らし炒めにする。
- ③ 米、固形スープの素、水を加え、米がやわらかくなるまで約20分煮る。
- ④ フードプロセッサーかミキサーに入れてなめらかになるまで攪拌する。
- ⑤ 鍋に戻し入れ、牛乳を加えて沸騰直前まで温め、塩・こしょうで調味する。
- ⑥ 器に盛り、オリーブオイルを回し入れ、あればクミンシード、オレガノなどを添える。

【栄養素】

- 糖質……………
- 脂質……………
- たんぱく質…
- ミネラル……
- ビタミン……
- 食物繊維……

【みんなのクリスマス】

パセリとコーンのピラフ

【材料】（4人分）：379kcal、塩分：0.2g

米	2合・360ml
*スープ	
┌水	2カップ・400ml
└固形スープの素	1/2個
┌塩・こしょう	各少々
ホールコーン（ドライパック）	1袋・60g
たまねぎ	1/4個・50g
パセリのみじん切り	大さじ2
バター	大さじ1

【作り方】

- ① 米は洗い、ざるにあげて水けをきる。たまねぎはみじん切りにする。
- ② 炊飯器に米、スープ、ホールコーン、たまねぎを入れて炊き上げる。
- ③ パセリのみじん切り、バターを加えてさっくりと混ぜる。

【栄養素】

- 糖質.....
- 脂質.....
- たんぱく質...
- ミネラル.....
- ビタミン.....
- 食物繊維.....

オートミールのリースクッキー

【材料】（直径7～8cmのもの、12枚分）：1枚 171kcal

*A

┌バター（室温でやわらかくする）	30g
└サラダ油	70g
┌砂糖	80g

*B

┌卵	1個
└しょうが（すりおろし）	大さじ1
└シナモンパウダー	小さじ2・4g
┌バニラエッセンス	2～3滴

*C

┌小麦粉	150g
┌ベーキングパウダー	小さじ1/4
オートミール	100g
小麦粉	適宜

*デコペン、ピンクペッパー、アラザン、アーモンド、くるみ、ピスタチオ、チョコレートチップスなど

【作り方①】

- ① オーブンは180℃に予熱する。
- ② Cはあわせてふるう。
- ③ ボウルにAを入れて泡だて器で砂糖が溶けてなめらかになるまで混ぜる。
- ④ Bを少しずつ加えてさらに混ぜる。
- ⑤ Cを加え、ゴムベラで切るようにしながら、粉っぽさが残る程度に混ぜる。
- ⑥ オートミールを加え、ゴムベラで切るようにしながら混ぜる。
- ⑦ ひとまとめにして、ラップで包み、冷蔵庫に入れて1～2時間ほど休ませる。

【作り方②】

- ① 生地は12～13等分に切り分けて丸める。小麦粉（分量外）を薄くふり、手で長さ12cmほどのひも状にのばし、端をあわせて輪にする。手のひらで表面を押さえて平らにし、厚さ5mm×直径7cmほどのリング状に形を整える。
- ② 半量ずつ焼く。オーブンシートを敷いた天板に間隔をあけて並べる。180度に熱したオーブンで13～15分焼く。金網の上のせて、あら熱をとる。
- ③ デコペンで飾り付けする。