

12月 クリスマス



献立名

- ・ ツリーピラフ
- ・ グリルチキン
- ・ カクテルサラダ
- ・ ポテトグラタン
- ・ コーンスープ
- ・ デザート

材料/分量

献立名	材料名	1人分(g)
ツリーピラフ	精白米 (うるち米)	70
	にんじん	13
	たまねぎ	13
	ミックスベジタブル	20
	ピラフの素	5
	無塩バター	2
	並塩	0.1
	こしょう	0.01
グリルチキン	パセリ (乾)	0.01
	グリルチキン	60
	サニーレタス	3
	レタス	7
	ベビーリーフ	1.5
	赤ピーマン	4
	レモン	10
	サルサポモドーロ缶	40
カクテルサラダ	イタリアンドレッシング	5
	サラダ海老	13
	アボカドダイス	15
	鶏卵	10
	たまねぎ	13
	チャービル	0.1
	レモン	5
	シーザードレッシング	6
ポテトグラタン	ミニトマト	10
	うずら卵	5
コーンスープ	黒ごま (いり)	0.01
	ポテトカップグラタン	50
	コーンスープ (粉末)	15
	低脂肪牛乳	25
デザート	コーン	5
	パセリ (乾)	0.01
	水	120
クリスマスリース	29	

栄養価

エネルギー	696	kcal	レチノール活性	234	μg
タンパク質	30.1	g	ビタミンE	1.6	μg
脂質	24.7	g	ビタミンD	0.7	μg
炭水化物	94.6	g	ビタミンB1	0.27	mg
カルシウム	88	mg	ビタミンB2	0.37	mg
リン	320	mg	ビタミンC	34	mg
鉄	1.9	mg	食物繊維	8.8	g
マグネシウム	51	mg	食塩	3.8	g

ツリーピラフ

分量	材料名	1人分(g)
	精白米 (うるち米)	70
	にんじん	13
	たまねぎ	13
	ミックスベジタブル	20
	ピラフの素	5
	無塩バター	2
	並塩	0.1
	こしょう	0.01
	パセリ (乾)	0.01

作り方

- ①米にピラフの素・バターを加え炊く。
- ②にんじん、たまねぎをみじん切りにする。
- ③ミックスベジタブルを解凍し、①と混ぜ合わせる。
- ④②、③、調味料を炒め合わせ、ツリーの型で抜く。
- ⑤星形に抜いた人参のをせ、皿に盛る。

グリルチキン

分量	材料名	1人分(g)
	グリルチキン	60
	サニーレタス	3
	レタス	7
	ベビーリーフ	1.5
	赤ピーマン	4
	レモン	10
	サルサポモドーロ缶	40
	イタリアンドレッシング	5

作り方

- ①既製品のグリルチキンをスチームコンベクションオープンで温める。
- ②サニーレタス、レタス、ベビーリーフを食べやすい大きさにカットする。
- ③赤ピーマンを小さい薄切りにする。
- ④レモンをくし切りにする。
- ⑤サルサポモドーロ缶を鍋に移し替えて火にかけ、温める。
- ⑥①を皿に盛り⑤をかけ、②、③、④を添えてイタリアンドレッシングをかける。

カクテルサラダ

分量	材料名	1人分(g)
	サラダ海老	13
	アボカドダイス	15
	鶏卵	10
	たまねぎ	13
	チャービル	0.1
	レモン	5
	シーザードレッシング	6
	ミニトマト	10
	うずら卵	5
	黒ごま (いり)	0.01

作り方

- ①アボカドダイス、サラダ海老を解凍する。
- ②たまねぎを千切りにする。
- ③卵をボウルに割って混ぜ、フライパンで炒める。
- ④アボカドダイスをカップに入れ、シーザードレッシングをかける。
- ⑤④の上に②、③、サラダ海老のをせ、半月切りにしたレモン、チャービルを添える。
- ⑥ミニトマトをサンタクローズの帽子と体に見立ててカットする。
- ⑦うずら卵を半分にカットする。
- ⑧⑥の体の部分に⑦の半分のをせ、⑥の帽子の部分をかぶせて串を刺す。
- ⑨黒ごまを目に見立ててうずら卵に付け、皿に盛る。

ポテトグラタン

分量	材料名	1人分(g)
	ポテトカップグラタン	50

作り方

- ①既製品のポテトグラタンをスチームコンベクションオープンで温めて皿に盛る。

コーンスープ

分量	材料名	1人分(g)
	コーンスープ (粉末)	15
	低脂肪牛乳	25
	コーン	5
	パセリ (乾)	0.01
	水	120

作り方

- ①鍋に水を入れ、火にかける。
- ②コーンスープの素、牛乳を加える。
- ③解凍したコーンをスープカップに入れる。
- ④③に②を注ぐ。
- ⑤パセリをちらす。

デザート

分量	材料名	1人分(g)
	クリスマスリース	29

作り方

- ①既製品の菓子を皿に盛る。