

12月22日(土) 4人分のクリスマスメニュー

<ホワイトシチュー>

ホワイトシチュー (調理法の記載参照)	2袋	人参	1/2本
ジャガイモ	1個	鶏肉	150g
玉ねぎ	1個	水	800ml

<から揚げ>

手羽元	8本(400g)	醤油	大さじ1/2
酒	大さじ1/2	おろししょうが	小さじ1/2
おろしにんにく	小さじ1/2	片栗粉	適量
油	適量		

<マリネ>

大根	1/4本	ハム	2枚
ニンジン	1/2本	きゅうり	1本
レモン	20ml	砂糖	小さじ1/2
塩	小さじ1/3	こしょう	適量
オリーブオイル	40ml	米酢	40ml

<ケーキ>

グルテンフリーケーキミックスプレーン(熊本製粉)	1袋	グルテンフリーケーキミックスココア(熊本製粉)	1袋
豆乳	150ml	油	大さじ4
フルーツ缶詰	お好み	冷凍フルーツ	お好み
チョコレートシロップ	お好み	ケーキシロップ	お好み
豆乳ホイップ	100ml	砂糖	大さじ1

<トマト味のごはん>

米	1合半	ミックスベジタブル	1/2袋
カットトマト缶	1/3缶	ブイヨン	1個

<調理法>

★ホワイトシチュー(特定原材料7品目を除いたハウスのシチューミックスクリームを使用)

1. 材料を一口大にカットする。
2. 鶏肉、野菜を炒め、水を加える。
3. ひと煮立ちしたらホワイトルーを入れてよく混ぜる。

★から揚げ

1. 醤油、酒、おろししょうが、おろしにんにくを混ぜて肉になじませる。
2. 適量片栗粉をつけて油であげる。

★野菜のマリネ

1. 野菜とハムは細切りにカットにする。
2. 調味料をすべて合わせよく混ぜて、野菜とハムに和える。

★トマト味のごはん

1. 米を研いたらミックスベジタブル、ブイヨン、トマト缶に水を入れて炊く。

★ケーキ

1. ケーキミックスは豆乳と油を入れて電子レンジに3分加熱し冷めたらカットする。
2. 透明のプラスチックコップにブロックにカットしたケーキミックス、フルーツ、ホイップを入れてお好みのシロップをかけて出来上がり。