

平成 17年 12月 20日

気にせず食べれるクリスマス料理

今日のメニュー

チョコレートケーキ

カナッペ 3種

お寿司いろいろ

むしどり

カラフルサラダ



ポトフ

ハンバーグ

ミモザサラダ

ポイント

イベント時の食事は、エネルギーが多くなりがちです。今回は、エネルギーを約1000kcalに設定し、ブッフェスタイルで会食してもらいました。

クラッカーは、油を使っていないものを用い、鶏肉は胸肉を使い、油分をカットしました。また、ハンバーグは、フライパンを使わずに、クッキングペーパーを使って、オーブンで焼きました。チョコレートケーキは、おからを使ってヘルシーに焼き上げました。

今回は、参加者40人でした。12月のクリスマスにちなんで、パーティのように大皿料理を、楽しく調理し、並べて試食してもらいました。

感想

・カナッペは、簡単だけど華やかにみえてすぐにごできる。

(40歳代女性)

・チョコレートケーキはおからを使ってするなんて・・・味もおいしいし早速作ってます。

(50歳代女性)

・むしどりは、鶏肉特有のくさみもなく、おいしかった。

(60歳代女性)



調理の様子 (メイトム宗像にて)