

平成22年12月8日

野菜たっぷり和風クリスマス料理

今日のメニュー



フルーツ（オレンジ）

さといもの粉ふき芋

フライパンで作る
和風パエリア

彩り野菜の白和え
～クリスマス風～

カブのスープ

👉 ポイント

もうすぐクリスマスです！みなさんはクリスマスにはどんな料理を作りますか？一般的なクリスマス料理は、肉やバター、生クリームなどを多く使うため、ついつい脂質や動物性たんぱく質を摂りすぎてしまいがちです。そこで今回は栄養バランスを考えた野菜中心のクリスマス料理をご紹介します。

スペイン料理の代表であるパエリアは、家庭で作るのは難しいイメージがありますが、実はフライパンで簡単に作ることができます。米を肉、野菜、魚介、きのこなどと一緒に炊き上げるので、食材のうま味がしっかりと米にしみ込みます。たくさんの食材をバランスよく摂ることができるので普段の食事にもおすすめです。作り方のポイントは火加減に注意することです。

副菜は野菜の白和えを作りました。かぼちゃやラディッシュ、ブロッコリーなどカラフルな野菜を使用しました。白和えにすることで一緒に大豆製品も摂ることができます。

彩りのよい食材で、盛り付けにもこだわってクリスマスの食卓を華やかに演出してみてくださいね！

♥ 感想

・クリスマス料理といえば肉料理くらいしか思いつきませんが、パエリアは野菜もたくさん摂れるのでうれしい一品ですね。意外と簡単だし、彩りもとてもきれい。パーティーの時に作ると喜ばれそう。

（40歳代女性）

・行事があるたびに体重が増えていましたが、これからは脂質などに気をつけながら料理を作りたいと思います。かぼちゃやブロッコリーも白和えにして食べると意外においしい事にびっくりしました。

（50歳代女性）



調理の様子（メイトム宗像にて）