

平成23年12月14日

野菜たっぷり！楽しいクリスマス料理

今日のメニュー



コロコロ野菜の
ミートローフ

にんじんドレッシング
のサラダ

しいたけのピンチョス

焼き芋カマンベール

たまねぎとしょうがの
スープ

大根のカナッペサンド

トマトとレモンのゼリー

ねんこんもち

カリフォルニアロール

じゃがいもの
しっとりチョコサンド

チキンのトマト照り焼き

豆腐の和風ドリア

👉 ポイント

クリスマスの季節です。クリスマス料理は、肉やバターなどの高カロリーな食品をたくさん使うものが多いですね。そこで、今回は、野菜がメインでヘルシー、かつ、見た目にも色鮮やかな「楽しいクリスマス料理」をご紹介します。どの料理にも必ず野菜が入っている為、食物繊維は「6.3g」としっかり摂ることができ、また、摂取エネルギーも抑えることができます。

「コロコロ野菜のミートローフ」には、かぼちゃ、にんじん、さやいんげんなどの野菜を使い、蒸し焼きにしました。彩りがきれいなメインディッシュです。また、デザート「しっとりチョコサンド」にはじゃがいもを使用しました。もちりとした食感が好評でした。

野菜を使うと栄養面だけではなく、見た目にも美しく食卓が華やかになります。食事が「楽しい！」と思うことは心にも体にもとても大切なことです。ぜひ皆さまも作ってみてくださいね！

♥️ 感想

・今回はパーティー形式でいろいろな料理を食べることができました。普段の食事とは違うので、とても楽しかったです。クリスマスなんて特に興味がなかったけど、イベントでこういう食事を摂ることは、季節感がありメリハリがついていいものですね。

(50代女性)

・とてもカラフルな料理でわくわくしました。この時期はどうしても太りやすくなってしまうので、野菜を多く使って、太らないように気をつけようと思います。

(40代女性)



調理の様子（メイトム宗像にて）