

平成24年12月19日

クリスマス&おせちに最適！野菜たっぷりのオードブル

今日のメニュー



👉 ポイント

12月はクリスマス、忘年会、お正月と、催し物が多い季節です。この季節、体重が増えてしまう人も多いのではないのでしょうか。今回は、たくさんの野菜を使った低カロリーのパーティー料理をご紹介します。

「塩鶏のカプレーゼ」は油をいっさい使わない料理です。蒸した鶏肉はやわらかく、とてもヘルシーです。コンソメ味のジュレソースで、よりパーティーらしさを演出できます。クリスマスやお正月にもぴったりの一品です。

「門松風生春巻」は野菜が不足しがちなお正月におすすめです。生春巻の皮は手頃な価格で購入しやすく、低カロリー。今回は門松風に盛り付けをしてみました。参加者の方々のセンスが光っていましたね！

今回のクッキングメイツでは、栄養価だけではなく、「盛り付け」という視点からもしびを考えてみました。盛り付けが華やかでおいしそうであれば、食卓の雰囲気明るくなります。楽しい雰囲気の中で食事をすると、栄養価の吸収率がアップするそうです。彩り豊かなパーティー料理で、この季節をお楽しみください。

♡ 感想

・年末、来客があるので何を作ろうか迷っていましたが。簡単なのに、とてもおいしかったです。塩鶏は多めに作っておくと、いろいろな料理に役立てて便利ですね。

(40歳代 女性)

・お正月は、おせちや煮物が多く生野菜を食べる機会が少なくなります。生春巻は食べやすくパーティーに最適ですね！生春巻の皮は一般的なスーパーで購入できるので、早速作ってみます。

(60歳代 女性)



調理の様子 (メイトム宗像にて)