

平成25年12月11日

クリスマス&おせちに！冬のパーティー料理

今日のメニュー



あまからチキンのオープン焼き

柿とかぶのサラダ

パリパリいりこアーモンド

れんこんとタコのマリネ

ジュリアンスープ

アスパラのお正月巻き

ごはん

ポイント

12月はクリスマスに、おせちの用意に、台所も忙しい季節ですね。今回は、華やかで簡単に出来て、子どもからご年配の方まで喜ばれるパーティー料理を紹介しました。たくさんの食材を使って、栄養もたっぷりのメニューです。

「あまからチキンのオープン焼き」は、手羽元肉を使えばクリスマスにぴったりです。おせちには、時間がたってもしっとりと美味しく召し上がれるよう、もも肉を使うことをおすすめします。

「ジュリアンスープ」の「ジュリアン」とは、フランス語で「千切り」という意味です。野菜をたくさん摂取できるので嬉しいですね。セロリとしいたけ、ワインを加えることで、本格的な味に仕上がります。

その他のメニューもすべて、栄養が偏りがちな年末年始におすすめです。

「アスパラのお正月巻き」には、大葉、のり、クリームチーズ、生ハム、かいわれ大根と、いろいろな食材を使用しました。門松風に綺麗に盛り付けると、お正月用になりますね。他のメニューも、赤、緑、白、黒・・・と、「彩り豊か」です。

「彩り豊か」ということは「たくさんの食材を使用している」ということです。それは見た目の華やかさだけでなく、偏ることなくたくさんの栄養素を摂取できる、ということにもつながります。普段の食事でも、色の数が、栄養バランスを整える目安にすることも出来るということですね。

感想

・いりこアーモンドは、おやつにもおつまみにもなりそうです。お節では、田作りの代わりに入ると喜ばれそうです。

(50歳代 女性)

・クリスマスのチキンはいつも購入していましたが、こんなに簡単においしく作れるなら、今年は作ってみようと思います！

(30歳代 女性)



調理の様子 (メイトム宗像にて)