

平成27年11月20日

## クリスマスにも！華やか野菜のパーティー料理

### 今日のメニュー



### 👉 ポイント

冬はイベントが多い季節ですね。今日は、クリスマスなどのパーティーに使える料理をご紹介します。

パンキッシュはパイ生地の代わりにパンを使うことで、エネルギーを低めに抑えることができます。またパンがさくさくに焼きあがり、歯ごたえが食欲をそそります。

今回は副菜として、オードブル四種を作りました。赤、緑、白とクリスマスカラーを意識した色合いで、味もさっぱりしたマリネから、コクのあるサラダなど味の違いも楽しめて、パーティー料理にぴったりなメニューが出来上がりました。

### ♥️ 感想

- ・見た目は華やかなのに、どれも簡単にできて自宅でもすぐ作れそうです。野菜をたくさん使うので、食物繊維やビタミンをとれるのもうれしいです。(60代女性)
- ・じゃがいもとアボカドの組み合わせが新鮮でした。栄養の組み合わせも良いとのこと、家庭でも取り入れたいと思います。(50代女性)



調理の様子 (メイトム宗像にて)