

平成27年12月18日

## おしゃれでヘルシーな洋風おせち

### 今日のメニュー



### 👉 ポイント

今回は定番のおせちを洋風にアレンジしました。忙しい年末でも簡単にできる、華やかなメニューです。

ガーリックシュリンプはハワイの名物料理です。カリッと揚げ焼きすることにより、栄養豊富な殻ごと食べられます。色鮮やかなラディッシュ桃色マリネは、消化を助けるジアスターゼも摂取出来るので、食べ過ぎがちな年末年始にも嬉しい一品です。

今年は材料を少しだけ変えて、いつもとはちょっと違ったおせちを楽しんでみませんか。

### ♥ 感想

・昆布巻きの味付けは固形コンソメ1個だけでしたが、しっかり味が付きますね。昆布の出汁とベーコンの風味でスープまでおいしく頂きました。

(50歳代女性)

・黒豆に甘納豆を使うという発想が新鮮でした。色々とアレンジを教えていただいたので、今年のおせちで早速作ってみようと思います。

(60歳代女性)



調理の様子 (メイトム宗像にて)