

2022年12月14日、16日

## 簡単豪華クリスマス料理

### 今日のメニュー



### ♡ポイント

クリスマスや年末年始の食事は、普段より食事の量が多くなるという方も多いのではないのでしょうか。

クリスマスは特に洋食メニューになり、ケーキも食べると脂質を摂り過ぎてしまう傾向になります。今回は低脂肪牛乳で脂質を抑え、ミートローフの中に玉ねぎ、にんじん、コーン、グリーンピースなどたっぷり野菜を入れ、キッシュにきのこを入れていきます。

慌ただしくなる年末年始は、普段と大きく生活リズムを変えず、日常の3食のリズムを崩さないことを心掛けることがポイントです。行事は楽しみながら前後の食事調整し、不規則な食事が続かないようにして来年も健康に過ごしていきましょう。

### ☆おなじみの食材で見せ方を工夫☆

- キッシュはブロッコリーを表面に見せ緑を強調し三角にカット。  
星型のにんじんやパプリカで装飾し、ツリーのように仕上げました。
- スープはメレンゲとじゃがいもペースト、生クリームを合わせて真っ白でふわふわの雪を表現しています。



### ♡感想

- 白い泡の中からスープが出てきて面白かった。孫が喜びそうなので作ってあげたい。  
(70歳代女性)
- 簡単でクリスマス感が出ていて、味もどれもおいしかった。  
(40歳代女性)



調理の様子 (メイトム宗像にて)