

2024年12月11日

## クリスマス目前！ パーティー料理を楽しもう

りんごの  
モチモチスイーツ

ごはん



リースサラダ

生ハムのピンチョス

ミニキッシュ

ハニーバターチキン

### ♡ ポイント

12月はクリスマス、1月はお正月と特別な食事の機会が増える時期です。楽しみでもありますが、食べすぎや栄養バランスの偏りが気になってくるのではないのでしょうか。今回は、パーティー料理でも栄養バランスを整える工夫についてお伝えしました。

#### ～栄養バランスを整えるポイント～

##### ① 彩りを良くする

特に取り入れたいのは白・赤・緑・黄・黒の5色。たくさんの色を食卓に乗せることで取り入れることのできる食品の種類も栄養素の種類も増えます。

##### ② メインは手のひらサイズ

肉や魚は片方の手のひらに乗るくらいが1食の目安量です。



##### ③ 野菜はたっぷり

野菜には私たちの体の調子を整えてくれるビタミンやミネラルが豊富に含まれています。生野菜は両手いっぱい、加熱野菜は片手いっぱい、が1食の目安量です。



### ♡ 感想

- ・リースサラダには野菜だけでなく海藻や果物も使っていておいしかった。ドレッシングも簡単に手作りできたので家でも作りたい。（60代女性）

- ・生ハムのピンチョスはトマトとチーズで簡単にサンタさんを作ることができた。今度孫と一緒に作ろうと思う。（70代女性）



調理の様子（メイトム宗像にて）