

12月25日はクリスマス

12月 行事・祭事・記念日

1	木	
2	金	
3	土	みかんの日
4	日	
5	月	
6	火	
7	水	大雪
8	木	
9	金	
10	土	アロエヨーグルトの日
11	日	
12	月	
13	火	ビタミンの日
14	水	
15	木	
16	金	
17	土	
18	日	
19	月	
20	火	ぶりの日
21	水	
22	木	冬至 スープの日
23	金	
24	土	クリスマス・イブ
25	日	クリスマス
26	月	
27	火	
28	水	
29	木	
30	金	
31	土	大はらい 大みそか

クリスマスのご馳走「チキン料理」! もともとはアメリカの「感謝」の現れ、七面鳥(ターキー)料理が由来。



クリスマスだけでなく感謝祭やお祝い事の食卓に七面鳥料理を並べられることが文化として根付いています。日本では七面鳥が手に入りにくいなどの理由から広まらず、お肉屋さんでチキンレッグのローストを売り出すなど日本独自のクリスマス料理を模索した結果、チキンがクリスマスの定番メニューとなりました。今回はそんなチキンメニューをトマトソースを使って彩り良く仕上げました。クリスマスにおすすめの一品です。

カラフル野菜のチキンロール ~トマトソース添え~



クリスマスなどイベントメニューにぴったりな華やかな仕上がります。

冷凍彩り野菜ミックス/1kg
トマトソース濃縮タイプ/500g

使用食材(10人分)

- カゴメ冷凍彩り野菜ミックス・・・250g
- (A) カゴメトマトソース濃縮タイプ・・・300g
- 水・・・・・・・・・・・・・・・・300g
- 鶏もも肉・・・・・・・・・・・・1100g
- 塩・・・・・・・・・・・・・・5g
- こしょう・・・・・・・・・・・・0.5g
- EX.V.オリーブ油・・・・・・・・25g

作り方

- ①彩り野菜ミックスと(A)を別々のホテルパンに入れスチコンで加熱する。(目安:コンビ/180℃/40%/10分)
- ②鶏もも肉を肉たたきで伸ばし、塩、こしょうをする。彩り野菜ミックスをのせて巻き、タコ糸を使ってとめる。
- ③ホテルパンにアミを置き、②をのせてスチコンで加熱する。(目安:コンビ/200℃/90%/20~25分)
- ④粗熱が取れたら、タコ糸を外し、食べやすい厚さに切る。
- ⑤皿に①の(A)を広げ、④を並べ、オリーブ油をまわしかける。

栄養成分	数値	栄養成分	数値	栄養成分	数値	栄養成分	数値
エネルギー	287 kcal	カリウム	567 mg	亜鉛	1.9 mg	食物繊維(総量)	1.3 g
たんぱく質	19.6 g	カルシウム	15 mg	ビタミンA(RE)	44 μg	食塩相当量	1.4 g
脂質	18.8 g	マグネシウム	34 mg	ビタミンB1	0.15 mg	※数値は全て1人あたりの数値	
炭水化物	6.9 g	リン	206 mg	ビタミンB2	0.19 mg	※食品成分表七訂に基づく	
ナトリウム	523 mg	鉄	0.9 mg	ビタミンC	15 mg		

紅茶ゼリーとベリームース

とろーり濃厚な味わいのムースとさっぱり紅茶ゼリーが相性抜群!



野菜生活100パープル3倍濃縮/1L

使用食材(10人分)

- 紅茶ティーパック・・・・・・・・3パック
- 水(a)・・・・・・・・500g 砂糖(a)・・・・20g
- 粉ゼラチン(a)・・・8g
- カゴメ野菜生活100パープル(3倍濃縮)(a)・・・200g
- マスカルポーネチーズ・・・・・・・・130g
- 牛乳・・・・・・・・160g 砂糖(b)・・・・32g
- 粉ゼラチン(b)・・・4g 水(b)・・・・24g
- カゴメ野菜生活100パープル(3倍濃縮)(b)・・・120g
- 水(c)・・・・・・・・120g 砂糖(c)・・・・20g
- レモン汁・・・・・・・・3g コーンスターチ・・・8g
- ミント・・・・・・・・・・・・適量

作り方

- ①水(a)を沸騰させ、紅茶パックを入れ濃いめに煮出す。
- ②砂糖(a)、粉ゼラチン(a)を振り入れとかし粗熱をとる。器に入れて冷やし固める。
- ③ポウルにマスカルポーネチーズと牛乳、砂糖(b)、水(b)でふやかしたゼラチン(b)をよく混ぜる。野菜生活(a)を少しずつ混ぜ合わせ②の上に冷やし固める。
- ④野菜生活(b)、水(c)、砂糖(c)、レモン汁、コーンスターチを混ぜとろみができるまで加熱し、粗熱をとる。
- ⑤③に④をかけ、ミントを飾る。

栄養成分	数値	栄養成分	数値	栄養成分	数値	栄養成分	数値
エネルギー	119 kcal	カリウム	196 mg	亜鉛	0.1 mg	食物繊維(総量)	0.2 g
たんぱく質	2.4 g	カルシウム	52 mg	ビタミンA(RE)	57 μg	食塩相当量	0.1 g
脂質	4.3 g	マグネシウム	3 mg	ビタミンB1	0.01 mg	※数値は全て1人あたりの数値	
炭水化物	17.6 g	リン	42 mg	ビタミンB2	0.05 mg	※食品成分表七訂に基づく	
ナトリウム	40 mg	鉄	0 mg	ビタミンC	0 mg		