



# ファミリー★クリスマス

家族で楽しむ♪クリスマス料理

## 主食 簡単でおいしい♪なめ茸ごはん

<1人分> エネルギー 289kcal 食塩相当量 0.8g

材料	作りやすい分量	作り方
米	3合	① 炊飯釜に洗った米を入れ、酒+水を加えて炊飯釜の水の目盛りに合わせる。 ② なめ茸・しょうがを加えてひと混ぜし、普通に炊く。 ※1人分目安・・・1/6量
なめ茸瓶詰	1瓶(120g)	
しょうが(せん切り)	少々	
酒	大さじ2(30g)	
水		



## 主菜 ジューシーチキン・カレーマヨ風味

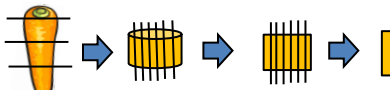
<1人分> エネルギー 184kcal 食塩相当量 0.6g

材料	2人分	4人分	作り方
鶏むね肉皮なし	160g	320g	① 鶏肉→そぎ切り A→ビニール袋に合わせる レタス→食べやすくちぎる ② Aに鶏肉を入れて軽くもみ、30分程漬け込む。 ③ ②に片栗粉を加えて、まんべんなくまぶす。 ④ フライパンにサラダ油を入れて、③を中火で両面こんがり焼き、仕上げに火を強めてカリッと焼き、レタスと一緒に盛り付ける。
マヨネーズ	小さじ2	小さじ4	
酒	小さじ2	小さじ4	
塩	少々	小さじ1/2	
カレー粉	小さじ1	小さじ2	
片栗粉	大さじ2	大さじ4	
サラダ油	大さじ1	大さじ2	
サニーレタス	40g	80g	



## 副菜1 キャロット・ラペ

<1人分> エネルギー 54kcal 食塩相当量 0.5g

材料	2人分	4人分	作り方
にんじん	100g	200g	① にんじん→3~4cm長さのせん切り  ② ボウルにBを合わせて、①を和える。
レモン汁	小さじ2	小さじ4	
オリーブ油	小さじ1	小さじ2	
塩	少々	小さじ1/2	
砂糖	小さじ1	小さじ2	
レーズン	10g	20g	



## 副菜2 ブロッコリーのふわふわ白和え

<1人分> エネルギー 60kcal 食塩相当量 0.2g

材料	2人分	4人分	作り方
ブロッコリー	80g	160g	① ブロッコリー→茹でて小さめに切る。 ミントマト→半分に切る。 ② 豆腐→水切りし、ボウルでつぶす。 ③ ②にCを加えてよく混ぜ、ブロッコリーを和える。 ④ ミントマトと一緒に盛り付ける。
木綿豆腐	60g	120g	
ヨーグルト	小さじ1	小さじ2	
しょう油	小さじ1/2	小さじ1	
すりごま	小さじ1	小さじ2	
ミニトマト	6個	12個	



★1人分栄養価★ エネルギー587Kcal 食塩相当量2.1g