

イベントメニュー

1. フラワーバーグ

材料～4人分～	
赤パプリカ	130g
黄パプリカ	130g
★合いびき肉	240g
★玉ねぎ	50g
★卵	1個
★牛乳	大さじ1・1/2
★パン粉	40g
★塩	少々
★こしょう	少々
油	大さじ1
水	50ml
☆トマトケチャップ	
	…小さじ2
☆ウスターソース	
	…小さじ4

- 赤・黄パプリカを1.5cm幅の輪切りにする。残りは粗みじん切りにする。玉ねぎはみじん切りにする。
- ボールに①の粗みじん切りにしたパプリカ、★を入れて粘りが出るまでよく混ぜる。
- ②をパプリカに詰め、油を引いたフライパンで両面を焼き、水を加えて、ふたをして弱火で3分加熱する。
- ふたを開けて水分がとんだら、火を止め、器に盛りつける。
- 肉汁が残ったフライパンに☆を入れて混ぜながら温め、④にソースをかける。

<1人2個>

エネルギー	たんぱく質	塩分
229kcal	14.0g	0.9g

2. 彩りカップサラダ

材料～4人分～	
レタス	40g
きゅうり	1/2本
にんじん	40g
えだまめ(冷凍)	15g
ロースハム	1枚
プロセスチーズ	2個
★すりごま	大さじ1
★ごま油	大さじ1
★しょうゆ	
	…小さじ1・1/2

- レタス、にんじんをよく洗い、千切りにする。きゅうりは1cm角に切る。
- にんじんは耐熱容器に入れてラップをかけ、電子レンジで3分加熱する。
- えだまめは解凍しさやから取り出す。ハム、チーズは1cm角に切る。えだまめ、きゅうり、ハム、チーズを混ぜる。
- 透明のカップにレタス、にんじんの順に入れる。③をのせる。★を混ぜ合わせてサラダにかける。

エネルギー	たんぱく質	塩分
88kcal	4.0g	0.6g

3. ジャガイモのポタージュ

材料～4人分～	
ジャガイモ	120g
にんじん	75g
たまねぎ	40g
サラダ油	大さじ1弱
★水	225cc
★顆粒コンソメ	
	…小さじ1・1/2
牛乳	300cc
塩	少々
乾燥パセリ	少々

- ジャガイモ、にんじん、たまねぎは薄切りにし、ジャガイモは水にさらして水気をふく。
- フライパンにサラダ油を中火で熱し、玉ねぎを炒め、ジャガイモ、にんじんを加えてよく炒める。★を加えて煮立て、あくを取る。火を弱め8分程煮る。
- 牛乳を加え、ミキサーにかけてなめらかにする。フライパンに戻して温め、塩で調味する。
- 器に盛り、パセリをふる。

エネルギー	たんぱく質	塩分
100kcal	3.3g	0.5g

4. チョコレートプリン

材料～4人分～	
調整豆乳	2カップ
チョコレート	40g
粉ゼラチン	6g
水	大さじ4弱
いちご	4個
ホイップクリーム	適量
チョコペン	適量

- ゼラチンをふやかしておく。
- チョコレートは湯煎にかけ、しっかりと溶かす。
- 鍋に調整豆乳を入れて火にかけ、沸騰する前に火を止め、①を加えてよく混ぜ合わせる。②のボウルに注ぎ入れ、しっかりと混ぜ合わせる。
- ③を器に均等に注ぎ、冷蔵庫で冷やし固める。固まったらいちごサンタ、ホイップを飾る。

エネルギー	たんぱく質	塩分
136kcal	4.3g	0.1g

いちごでサンタをつくる方法

- いちごのヘタを切り落とす。
- いちごのヘタから2/3程度のところでカットする。
- ヘタの部分を下にして切り口にホイップを絞り、挟む。
- ホイップ部分にチョコペンで目を描く。

