

「わくわくいっぱい☆クリスマス弁当」レシピ

～野菜たっぷりパエリア～

ご飯	330 g
シーフードミックス	75 g
たまねぎ	35 g
白ワイン	22.5 g
固形コンソメ	4 g
カレー粉	2 g
有塩バター	5 g
食塩	0.1 g
赤ピーマン	22.5 g
青ピーマン	20 g
パセリ	1.8 g

- ① お米をやさしく、2,3回研ぎ、水をひたひたになるくらいに入れ、15分～吸水させる
- ② シーフードミックスは、凍ったまま浅めの容器に入れ、水を浸るくらいに入れ、塩を振って、臭いが残らないようにする。
- ③ たまねぎ、にんにくはみじん切りにする。赤パプリカ、ピーマンは3mm幅にスライスしサッと茹でておく。ブイヨンは包丁で刻んで砕く。
- ④ お米の上に、水気を切ったシーフードミックスとパプリカとピーマン、パセリ意外のものを全て入れ、炊飯する。
- ⑤ パエリアが炊けたらパプリカとピーマン、パセリを全て入れ、さっくり混ぜて皿に盛れば完成！

～ほうれん草のキッシュ～

パイ皮	40 g
普通牛乳	25 g
鶏卵	25.5 g
ぶなしめじ	22.5 g
ほうれんそう	15 g
たまねぎ	10 g
ベーコン	10 g
パルメザンチーズ	1.5 g
食塩	1 g
こしょう	0.01 g

- ① ベーコンとシメジは適当な大きさに切る。たまねぎは薄切り、ほうれん草は下茹でして冷まし、3cm幅に切る。パイシートは室温に戻しておく。
- ② ボウルに卵・牛乳・パルメザンチーズ・塩・こしょうを入れて混ぜ、その後ほうれん草を加えさらに混ぜる。
- ③ ベーコン・たまねぎ・シメジをフライパンで炒める。あら熱が取れたら②のボウルに入れてよく混ぜる。
- ④ パイシートを伸ばして2枚並べて型に敷きフォークで底に穴を開け、その後具材を流し入れる。
- ⑤ 200℃のオーブンで約25分焼いたら完成！

～サクサク☆フライドポテト～

じゃがいも	50 g
サラダ油	5 g
食塩	1 g
片栗粉	1 g
小麦粉	3 g

- ① よく洗ったジャガイモを皮付きのままくし型切りし、塩こしょうをまぶしておく。
- ② 片栗粉と小麦粉を入れた袋に、ジャガイモを投入し、シャカシャカ振って衣をまぶす。
- ③ 余分な衣を落とした後、油をフライパンに入れ強火にかけ、すぐにジャガイモを投入する。(油が冷たいときから揚げ始める)
- ④ 細かい泡が揚がってきたら中火に落とし軽く色づくまで放置する。
- ⑤ 色づき始め衣がサクサクに固まってきたら強火にし、菜ばしで混ぜながらキツネ色になるまで万遍なく揚げて完成！

～フライドチキン～

鶏の手羽元	90 g
鶏卵	10 g
普通牛乳	6 g
小麦粉	12 g
こいくちしょうゆ	9 g
酒	7.5 g
しょうが	2.1 g
はちみつ	3 g

- ① 鶏の手羽元以外の材料を全てボウルに入れて、小麦粉の塊がなくなるまで混ぜます。

- ② 手羽元は所々、フォークでぷすぷす刺しておく。
- ③ ①に手羽元を約1～2時間ぐらい漬けておく。
- ④ 漬けた後、小麦粉をまぶして、中温の油でキツネ色になるまで揚げたら完成！

～にんじんのソテー～

にんじん 50 g
有塩バター 5 g

- ① にんじんをシャトー切りにし、下茹でしておく。
- ② 下茹で後、フライパンにバターを熱し、①の野菜を軽く炒めて完成！

～ミックスサラダ～

ブロッコリー 50 g
ミニトマト 30 g
レタス 5 g

- ① ブロッコリーはサッと茹で、ミニトマトとレタスは水洗いしておく。
- ② サラダ以外の料理を弁当に詰めた後、空いたスペースにこれらの野菜を敷き詰めて完成！