

コミュニティ誌V o 1 2 9

表紙

製作者：佐々木 文枝 さん

お弁当名：ラララ☆クリスマス

コンセプト：もうすぐ子どもも大人もドキドキわくわくのクリスマス♪お弁当もちょっとだけ華やかにして、クリスマス気分を盛り上げちゃいましょう！

### 1. ベジタブルツリーごはん

材料（2人分）

- ・米 1合
- ・にんじん 1／2本（少量を星形に抜き、残りを細かく切る）
- ・ブロッコリー 1／4房
- ・カリフラワー 1／5房
- ・酒 大さじ1
- ・塩 小さじ1
- ・ちくわ 1／3本
- ・きゅうり 1／5本

作り方

- ① 米をとき、細かく切ったにんじんを混ぜて、酒、塩をふりかけ、通常の水加減で炊飯器で炊く。
- ② ブロッコリー、カリフラワー、星形に型取りしたにんじんを塩茹でしておく。
- ③ ちくわの穴に細長く切ったきゅうりを入れる。
- ④ 炊き上がったご飯をツリーの形にラップを使って整え、その上にブロッコリーやカリフラワー、星形のにんじんを飾り付ける。幹にはちくわを使う。

### 2. かぼちゃのコロッケ

材料（2人分）

- ・かぼちゃ 1／6個
- ・インゲン 2本
- ・スキムミルク 大さじ1
- ・塩、こしょう 適宜

- ・フライごころも（小麦粉、溶き卵、パン粉） 適宜
- ・黒ごま 適宜
- ・重曹 適宜

#### 作り方

- ① かぼちゃは皮ごと茹で、つぶし、スキムミルク、塩、こしょうで味付けする。
- ② インゲンは重曹を入れたお湯で茹でておく。
- ③ つぶして味付けしたかぼちゃを丸めて、真ん中に茹でたインゲンを入れる。
- ④ 小麦粉、溶き卵、パン粉、黒ごまを順番につけて、180℃の油で揚げきつね色になったら出来上がり。

### 3. 雪ん子シュウマイ

#### 材料（2人分）

- ・シュウマイの皮 10枚
- ・ホタテ貝柱の水煮缶 1／2缶
- ・豚ひき肉 70g
- ・玉ねぎ 1／3個
- ・しょうが 1／2かけ
- ・片栗粉 大さじ1
- ・塩、こしょう 適宜

#### 作り方

- ① ホタテは身と缶汁に分け、身は細かくほぐす。汁はとっておく。玉ねぎはみじん切りにして片栗粉を加えてまぶして混ぜる。しょうがは皮を剥いてみじん切りにする。
- ② ボウルにホタテの身、ひき肉、玉ねぎ、しょうが、塩、こしょうを加えて混ぜる。たねが硬い時はホタテの缶汁を少しずつ加えて混ぜる。
- ③ シュウマイの皮を幅5センチの細切りにする。たねを直径2センチくらいのだんご状にまとめ、まわりにシュウマイの皮をまぶしつけ、形を整える。
- ④ 蒸気の上上がった蒸し器にオーブンシートを敷き、強火で10分蒸して出来上がり。

### 4. ハート大根のトマト煮

#### 材料（2人分）

- ・大根 1／4本
- ・厚切りベーコン 50g

- ・トマトの水煮缶（カットトマト） 1／2缶
- ・ねぎ 1／2本
- ・塩、こしょう 適宜
- ・固形スープ 1／3個
- ・にんにく 1／2かけ
- ・パセリ 少々
- ・サラダ油 適宜

#### 作り方

- ① 大根を厚さ1cmくらいの輪切りに切ってハート型に型抜きする。ベーコンは5mm幅に、ねぎは縦半分に切ってから小口切りにする。にんにくはみじん切りにする。
- ② 鍋にサラダ油を敷いて、にんにく、ベーコン、ねぎを炒める。火が通ってしんなりしたら、トマトの水煮、固形スープを加え、大根を入れて煮る。火が通ったら塩こしょうで味を調え、パセリのみじん切りをちらして出来上がり。

#### 5. サンタのサンドイッチ

##### 材料（1人分）

- ・サンドイッチ用のパン 3枚
- ・ハム 1／2枚
- ・イチゴジャム 適宜
- ・チョコペン、生クリーム、カラーチョコスプレー 適宜

#### 作り方

- ① サンドイッチ用のパンを重ねて、丸く包丁で切りぬく。パンの間にイチゴジャムを塗る。
- ② チョコペンで顔を描き、生クリームでサンタのひげをデコレーションし、カラーチョコスプレーをかける。ハムを帽子の形になるように折って飾り付け完成。

#### 6. とろ〜り米粉のグラタン

##### 材料（2人分）

- ・米粉 大きじ3
- ・玉ねぎ 1／4個
- ・コンソメ 1／2個
- ・牛乳 1カップ
- ・バター 大きじ1

- ・しめじ、ほうれん草、ベーコン、にんじん 適宜
- ・溶けるチーズ 30g

#### 作り方

- ① にんじんを星形に型抜きし、茹でておく。ほうれん草も茹でて3cmに切っておく。
- ② 玉ねぎを粗いみじん切りにする。
- ③ 鍋にバター、玉ねぎを入れて炒め、玉ねぎが透き通ったら米粉を入れてすばやく混ぜ、牛乳を少しずつ入れて伸ばしていく。コンソメを入れて味を調える。
- ④ しめじ、ベーコン、ほうれん草を鍋に入れて一煮立ちさせる。
- ⑤ ④をカップに入れて、溶けるチーズをのせてオーブントースターで15～20分程度、焦げ目がつくくらいまで焼く。
- ⑥ 星形のにんじんをのせて出来上がり。

### 7. マーマレードと塩麴の鶏の照り焼き

#### 材料（2人分）

- ・鶏の手羽中 4本
- ・マーマレードジャム 大さじ2
- ・塩麴 大さじ1
- ・しょうゆ 小さじ1

#### 作り方

- ① ビニール袋に鶏の手羽中、マーマレードジャム、塩麴、しょうゆを入れてよくもみ、20～30分おく。
- ② フライパンに油をしき、火が通るまで焼いて出来上がり。

### 8. ゆで卵のカラフルサラダ

#### 材料（2人分）

- ・ゆで卵 1個
- ・きゅうり 1/6本
- ・チーズ 適宜
- ・マヨネーズ、塩、こしょう 適宜

#### 作り方

- ① ゆで卵を半分に切り、黄身だけを取り出す。

- ② 細かく切ったきゅうり、チーズ、黄身をボウルに入れて軽く混ぜ、マヨネーズ、塩、こしょうで味付けする。
- ③ ②をゆで卵の白身の穴に盛り付けて出来上がり。

## 9. さっぱりヤーコンの梅漬け

材料（2人分）

- ・ヤーコン 60g
- ・甘梅漬けのつゆ 50cc
- ・塩 適宜

作り方

- ① ヤーコンの皮をむき、半月切りに切って、水にさらしてあくをぬく。
- ② 水にさらしたヤーコンを塩で軽くもむ。
- ③ ビニール袋に甘梅漬けのつゆ、ヤーコンを入れて3～4日冷蔵庫に入れて保管する。すると桜色のヤーコン漬けが完成。

## 10. シュワシュワ☆クリスマスゼリー

材料（4個分）

- ・炭酸のグレープジュース 300cc
- ・ゼラチン 5g
- ・ミックスフルーツの缶詰 1缶
- ・水 大さじ3
- ・生クリーム、キウイフルーツ 適宜
- ・リンゴ 1/3個

作り方

- ① 耐熱容器に水とゼラチンを入れ、レンジで40秒加熱する。
- ② 取り出したらよく混ぜてゼラチンを溶かしておく。
- ③ 炭酸のグレープジュースに溶かしたゼラチンを入れ、泡立たないようにゆっくり混ぜる。
- ④ カップに小さく切ったフルーツを入れ、そこに③を流し込んで冷蔵庫で固める。
- ⑤ 固まったら、生クリーム、キウイを飾りつける。リンゴは皮をブーツの形に残してむき、クリスマスっぽく仕上げて出来上がり。