

# デコって楽しい香川の クリスマスワンプレート

しゅしよく

主食：キャロットライス

しゅさい

主菜：クリスマスハンバーグ

ウィンナーで<sup>つく</sup>作るクリスマスブーツ

ふくさい

副菜：マッシュポテトツリー

ブロッコリーリースサラダ

しるもの

汁物：ポトフ

くだもの：キウイフルーツ・<sup>きんときべに</sup>金時紅みかん

おやつ：クリスマスカップケーキ



栄養価	クリスマス ワンプレート	基準値	
		8~9歳	10~11歳
エネルギー (Kcal)	701	666	797
たんぱく質(g)	31.0	21.6~33.3	25.9~39.8
脂質(g)	26.7	14.8~22.2	17.7~26.6
食塩相当量(g)	4.4	2.5未満	2.5未満

くだもの・おやつは入っていません

# キャロットライス



ざいりょう 材 料	にんぶん 6 人 分
こめ 米	300 g
みず 水	400 g
にんじん	150 g
コンソメ <sup>かりゆう</sup> 顆粒	大さじ 2
むえん <sup>むえん</sup> バター	10 g
しお 塩	てきぎ 適宜
かんそう <sup>かんそう</sup> 乾燥パセリ	てまりよう 適量

## つく かた ～作り方～

- ① 米は洗ってざるにあげ、30分ほどおいて水気を切る。
- ② 炊飯器に①の米と水を入れる。
- ③ にんじんを軽く電子レンジで温めておき、皮ごとすりおろす。
- ④ ②に③のにんじんとコンソメ、バターを入れて炊く。
- ⑤ 炊きあがったらさっくりと混ぜ蒸らす。（味を見て、薄ければ塩を加えて整える。）
- ⑥ 型にとり、パセリを散らす。

## えいようか ぶん 栄養価 1 人分

エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)
199	3.4	1.4	1.0



# クリスマスハンバーグ



ざいりょう 材 料	にんぶん 6人分
あひびき肉 合いびき肉	500g
たま 玉ねぎ	150g
こぼろ パン粉 (極細)	80g(2 カップ)
ぎゅうにゅう 牛 乳	50ml
たまご 卵 (L サイズ)	1 コ
しお 塩	5g(小さじ 1)
こしょう	しょうしょう 少 々
サラダ油	てきりょう 適 量
ハンバーグソース	
ウスターソース	40g
ケチャップ	80g
スライスチーズ	まい 6枚

## つく かた ～作り方～

- ① 玉ねぎはみじん切りにし、少量の油できつね色になるまで炒め冷ましておく。パン粉は牛乳に浸しておく。
- ② ボウルにひき肉・①・卵・塩・こしょうを入れて粘りが出るまでよく混ぜ、6等分にし小判型にまとめ、中央を少しくぼませる。
- ③ フライパンに油をひいて熱し、②を並べて両面焼き、ふたをして10分蒸し焼きにする。  
(竹串やはしをさして、透明な肉汁が出てくればOK)
- ④ ウスターソースとケチャップを混ぜ、③のハンバーグにかける。
- ⑤ スライスチーズを星形でぬき、ハンバーグにのせる。

## えいようか ぶん 栄養価 1人分

エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)
300	18.9	20.6	1.8



# マッシュポテトのツリー



ざいりょう 材料	にんぶん 6人分
じゃがいも (男しゃく)	500 g
むえん 無塩バター	25 g
ぎゅうにゅう 牛乳	100 g
しお・こしょう	てきりょう 適量
パプリカ黄	75 g (1/2 コ)
パプリカ赤	30 g (1/5 コ)
ブロッコリー (リースサラダのもの)	てきりょう 適量

## つく かた ～作り方～

- ① じゃがいもを細かくカットして 10分ほど柔らかくなるまでゆで、水を捨て再び鍋に戻し粉ふきいものようになったらボウルに入れマッシャーで潰す。
- ② ボウルにバター、塩・こしょう、牛乳を入れなめらかになるまでゴムベラで練る。
- ③ 絞り袋に口金をセットして、マッシュポテトを入れる。ツリーの形になるように絞出す。
- ④ パプリカ黄は星形で型を抜く。パプリカ赤は3～5mm角にカットする。ブロッコリーはゆでて細かくちぎっておく。
- ⑤ 絞り出したマッシュポテトに飾り付けをして完成。

## えいようか ぶん 栄養価 1人分

エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)
70	1.9	0.3	0.6



# ウィンナーで作るクリスマスブーツ



ざいりょう 材料	にんぶん 6人分
あか 赤ウィンナー	ほん 6本
サラスパ	ほん 2本
スライスチーズ	まい 1/2枚
ちくわ	ほん 1本

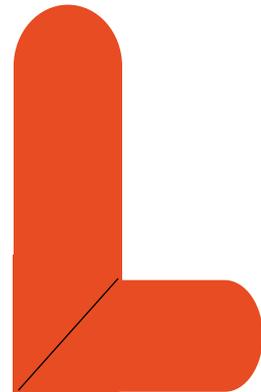
## つく かた ～作り方～

- ① 短い方と長い方ができるように斜めにカットする。(図1)
- ② 180度回転させ切り口を合わせる。(図2)
- ③ 双方の切り口を短くしたサラスパで連結させる。
- ④ 上の部分をカットして、フライパンで焼く。
- ⑤ スライスチーズでボタンを作り、上の部分をカットしたところにちくわをはめる。

ず  
図1



ず  
図2



## えいようか ぶん 栄養価1人分

エネルギー (Kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	食塩相当量(g)
58	3	2.8	0.2



## ブロッコリーのリースサラダ



ざいりょう 材料	にんぶん 6人分
ブロッコリー	1株 <sup>かぶ</sup>
きんとき 金時にんじん	30g
コーン	18g
スライスチーズ	1枚 <sup>まい</sup>
ハム	1枚 <sup>まい</sup>
マヨネーズ	てきりょう 適量

### つく かた ～作り方～

- ① ブロッコリーを小房に分けて塩ゆでする。
- ② 金時にんじんは小さくさいの目切りにしてゆでする。
- ③ ブロッコリーは丸くリースの形に並べる。
- ④ ③の上にマヨネーズをかける。
- ⑤ 金時にんじん、コーンを④の上のせる。
- ⑥ スライスチーズ、ハムは星型でぬいて⑤の上のせる。

### えいようか ぶん 栄養価1人分

エネルギー (Kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	食塩相当量(g)
29	2.4	1.4	0.2



# ポトフ



ざいりょう 材料	にんぶん 6人分
はくさい 白菜	120 g
きんとき 金時にんじん	120 g (中 1本 弱)
たま 玉ねぎ	150 g (小 1個 弱)
じゃがいも (男しゃく)	150 g (中 1個 弱)
だいこん 大根	120 g (長さ 3cm)
かんそう 乾燥パセリ	しょうしょう 少々
コンソメ顆粒	大さじ 1
みず 水	700ml (計量カップ 3.5杯)

## つく かた ～作り方～

- ① 白菜の葉は3～4 cm幅に切り、芯は3 cmほどの削ぎ切りにする。  
金時にんじんと大根は厚さ5 mm のいちよう切りにする。玉ねぎ、じゃがいもを2 cm幅の角切りにする。
- ② 鍋に水とコンソメを入れ熱し、沸騰したら、玉ねぎ、にんじんを入れて、煮込む。煮詰まってきたら白菜とじゃがいも、大根を加え、柔らかくなるまで煮込む。
- ③ 他の料理で余ったら食材を入れて煮込む。
- ④ 最後に塩・こしょうで(分量外)で味を調べパセリをふる。

えいようか ぶん  
栄養価1人分

エネルギー (Kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	食塩相当量(g)
45	1.4	0.2	0.6

# かざき 飾り切りキウイフルーツ

## きんときべに 金時紅みかん

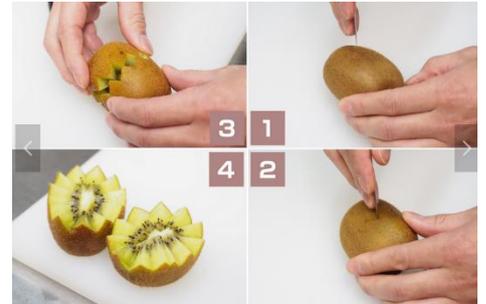


ざいりょう 材料	にんぶん 6人分 (今回の分量)
キウイフルーツ	3個
きんときべに 金時紅みかん	6個

つくかた  
～作り方～

### キウイフルーツのフラワーカット

- ① ほうちょう はさき つか  
包丁の刃先を使って、キウイフルーツの真ん中に  
やまがた ふか き こ  
山形に深く切り込む。
- ② それを一周する。
- ③ 一周切込みが終わったら引き抜く。
- ④ 二つに分かれ上から見ると花切りのキウイフルーツのできあがり。



きんときべに  
金時紅みかんは1人1つ差し上げます。



# クリスマスカップケーキ



ざいりょう 材料	作りやすい分量 (10個分)
ホットケーキミックス	1袋 (150g)
むえん 無塩バター	50g
ぎゅうにゅう 牛乳	100ml
卵 (Lサイズ)	1個
さとう 砂糖	50g
デコレーション	
生クリーム	100ml
さとう 砂糖	15g
ふんまつちや なかせちや 粉抹茶 (高瀬茶)	小さじ 1/2
おいり	てまりよう 適量
こんぺいとう 金平糖	てまりよう 適量
アラザン	てまりよう 適量

## つくかた ～作り方～

- ① バターをレンジで溶かす (600wで 30-40秒 くらい) 次に、オーブンを 180°C に予熱する。
- ② ボールに卵を入れてほぐし、牛乳・砂糖を入れて泡立て器でよく混ぜる。
- ③ ②にホットケーキミックスを加えて混ぜる。溶かしたバターも加えてしっかりと混ぜる。
- ④ 型に③の生地を 6分目まで入れて、180°C に予熱しておいたオーブンで 20分ほど焼く。
- ⑤ 竹串をさして、生地つかなければ焼き上がり。網の上にとって冷ます。

⑥ よく冷<sup>ひ</sup>やした生クリームと抹茶<sup>まっちゃ</sup>、砂糖<sup>きとう</sup>を入れて角<sup>つの</sup>が立<sup>た</sup>つまで泡<sup>あわ</sup>立てる。しぼり袋<sup>ぶくろ</sup>にクリームを入れて、冷<sup>さ</sup>めたカップケーキにしぼる。おいり、金平糖<sup>こんぺいとう</sup>、アラザンを好<sup>この</sup>みでデコレーションする。

栄養価<sup>えいようか</sup>1人分<sup>ぶん</sup>

エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)
297	4.2	17.2	0.3