

## リース型チキンライス

《材料：2人分》



鶏肉……………50g  
玉ねぎ……………1/4個  
ごはん……………250g  
ミックスベジタブル…25g  
バター……………大さじ1/2  
ケチャップ  
…大さじ1と1/2  
顆粒コンソメ……………小さじ1  
こしょう……………少々  
ベビーリーフ……………1パック  
スライスハム  
(薄いもの)…5枚  
キャンディチーズ……………6個  
ゆで卵……………1個  
ミニトマト……………6個

《作り方》

- ①鶏肉は、小さめに切る。玉ねぎをみじん切りにする。
- ②フライパンにバターを温め、玉ねぎを炒める。鶏肉を入れ、さらに炒める。
- ③さらに、ごはん、ミックスベジタブルを入れ炒め、顆粒コンソメをふり入れる。
- ④フライパンの真ん中を開けて、そこでケチャップを温めてから炒め合わせてチキンライスを作る。
- ⑤チキンライスの粗熱が取れたら、ピンポン球サイズに丸める。→12個に丸める
- ⑥大皿にリース状にベビーリーフを敷き、丸めたチキンライスをその上に置く。
- ⑦ハムを花の形にして、半分に切ったミニトマト、キャンディチーズ、ゆで卵といっしょにリースの様に飾る。

【1人あたり 300円 エネルギー 437kcal 塩分 2,2g】

テーブルも華やかに！

見た目にかわいいリース型のチキンライス！パーティにもぴったり。ぜひお楽しみください

## クリスマス 煮込みハンバーグ

《材料：2人分》



合いびき肉……………200g  
塩……………小さじ1/4  
玉ねぎ……………1/2個  
卵……………1/2個  
パン粉……………大さじ2  
ナツメグ……………少々  
こしょう……………少々  
A  
カットトマト(缶詰)…1/2缶  
水……………1カップ  
顆粒コンソメ……………小さじ2  
砂糖……………小さじ1  
ウスターソース……………大さじ1  
オイスターソース……………大さじ1

しめじ……………1/2パック  
ブロッコリー……………1/4個  
にんじん……………1/4本  
スライスチーズ……………2枚

【1人あたり 311円 エネルギー 395kcal 塩分 4,2g】

《作り方》

- ①スライスチーズと人参(皮をむいて薄い輪切り)は、型抜きをして置く。ブロッコリーは、小房に分ける。玉ねぎは、みじん切りにする。
- ②型抜きの周りの人参、ブロッコリーの芯は、せん切りかみじん切りにしておく。しめじは軸をはずしておく。
- ③合いびき肉に塩を入れよくまぜ、みじん切りした玉ねぎ、卵と合わせ、パン粉・ナツメグ・こしょうとよく練ってハンバーグの種を作る。人数分の倍の数にまとめる。
- ④ハンバーグの両面をしっかりと焼く。(中まで火が通ってなくてもあとで煮込むのでOK)
- ⑤大きめの平鍋かフライパンに、Aと②④を入れ、煮立たせる。①のチーズの残りや型抜きしたにんじんも入れ、10~15分煮込む
- ⑥最後にブロッコリーを入れて3~4分煮こみ、チーズをのせて出来上がり。

付け合わせで残されがちなお野菜もいただける！

飾りつけで子供さんもよろこぶハンバーグに。ハンバーグでハッピーなクリスマスを！