

チキンクリームカレーシチュー

材料 6人分

鶏もも肉	180 g	
塩・こしょう	少々	
にんじん	120 g	
玉ねぎ	180 g	
ブロッコリー	90 g	
サラダ油	小さじ1	
A {	水	2カップ
	固形スープの素	1/2個
	ローリエ	1枚
牛乳	2カップ	
カレールウ	30 g	

作り方

1. 鶏肉は1口大に切り、塩・こしょうをふる。
2. にんじんと玉ねぎは皮をむき、一口大に切る。ブロッコリーは小房に分け、塩少々を加えた熱湯で茹で、ざるにあげる。
3. なべにサラダ油を熱し、①をソテーし、②のにんじん・玉ねぎを加えて炒める。
4. 全体に油が回ったらAを加え、煮立ったら火を弱めてアクをとり、柔らかくなるまで煮る。
5. 火を止めカレールウを入れ、溶けたら牛乳を加え温める。ブロッコリーを加えひと煮立ちする。



ツリーサラダ

材料 6人分

じゃがいも	240 g
きゅうり	1本
塩	小さじ1/2
ホールコーン缶	60 g
プロセスチーズ	40 g
にんじん(飾り用)	60 g
マヨネーズ	大さじ3
塩・こしょう	少々

作り方

1. じゃがいもは皮をむいて、適当な大きさに切り水にさらす。なべに入れ柔らかくなるまで茹で、お湯を捨て水気をとばし、熱いうちにつぶし、塩・こしょうする。
2. きゅうりは薄く小口切りにし塩をまぶし、しんなりさせ固く絞る。
3. コーンは缶汁をきり、チーズは5mm角に切る。
4. にんじんは5mm厚さの輪切りにし、星型で抜き茹でる。
5. ①～③をボールに入れ、マヨネーズを入れ混ぜる。
6. 厚紙で△の型を作り、サランラップを敷き中に⑤を詰め、皿にひっくり返し、にんじんを飾る。



パンでケーキ

材料 6人分

食パン10枚切	12枚
生クリーム	50ml
砂糖	小さじ2
バナナ	1/2本
キウイフルーツ	1/2個
いちご	適宜

作り方

1. 生クリームに砂糖を加え角が立つまで泡立てる。
2. フルーツを小さく切り①に入れ和える。
3. サランラップの上にパンをのせ、②を等分にのせ巻き、両端をひねってしばらくおく。
4. ラップをはずし、斜めに切って皿にもる。

ロールパン

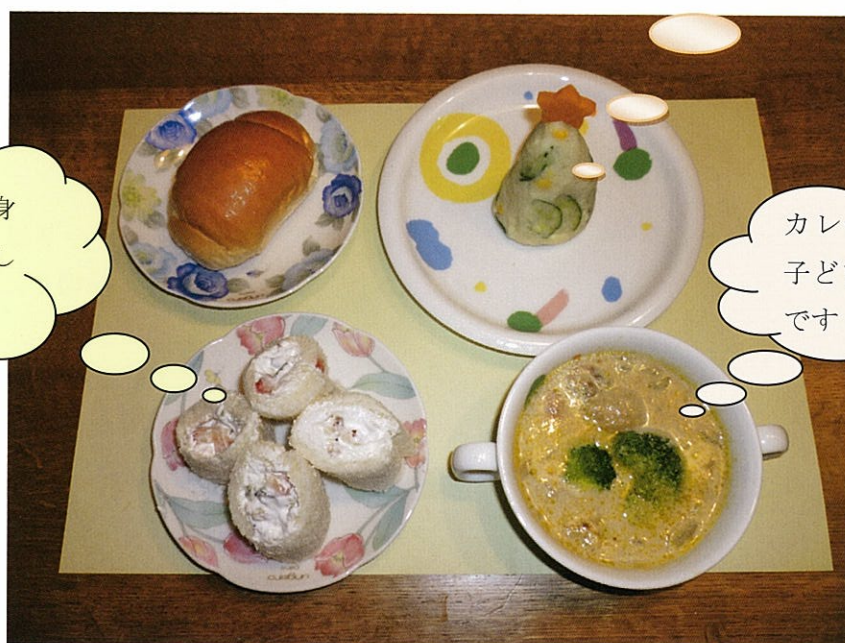
材料 6人分

ロールパン	6個
-------	----



ポテトサラダをツリー型にし、クリスマスらしさを演出しました

ロールサンドの中身は、色々変えて楽しみましょう



カレー味のシチュー
子どもに人気の1品です