



クリスマスパーティーメニュー

スモークサーモンのツリーサラダ

- 材料(4人分) 1食・377kcal**
- ・スモークサーモン……………15切
 - ・じゃがいも……………6個
 - ・きゅうり……………1本
 - ・黄パプリカ……………1/2個
 - ・塩……………少々
 - ・こしょう……………少々
 - ・マヨネーズ……………大さじ6

- 作り方**
- ①じゃがいもは洗った後ぬれたまま、乾いたクッキングペーパーで包み、さらにラップでふんわり包んで、レンジ(500W)で約14分加熱し、皮をむいてフォークなどでつぶす。
 - ②きゅうりはピーラーでリボン状に削る。
 - ③黄パプリカは星型で型抜きする。
 - ④①をマヨネーズと塩・こしょうで和え、俵型を25個作り、そのうち15個はスモークサーモンを巻き、残り10個は②を巻く。
 - ⑤器に、④をツリーの形に盛りつけ、③を飾ってできあがり。

この商品を使って

鮮度のよい卵黄だけを使用。厳しい鮮度管理のもとで割卵された鮮度のよい卵黄が「コク」と「うま味」を作り出しています。絞り出し口が細口にも星型にもできるダブルキャップ。

●キューピー マヨネーズ 450g

ぎゅーとらアドバイス

見た目もカラフルなツリーサラダ！ひと口で食べれるサイズもクリスマスパーティーにピッタリ！

2 ※掲載商品は店舗によりお取扱いのない場合がございます。



クリスマスパーティーメニュー

クリスマスのかきチャウダー

- 材料(4人分) 1食・501kcal**
- ・北海道チャウダー〈クラムチャウダー用〉……………72g
 - ・かき……………100g
 - ・ベーコン……………40g
 - ・玉ねぎ……………小1/2個
 - ・じゃがいも……………中1個
 - ・ブロッコリー……………1/2株
 - ・サラダ油……………大さじ1
 - ・水……………100ml
 - ・牛乳……………400ml
 - ・パプリカ(赤、黄、オレンジなど)……………1/2個
 - ・フランスパン……………1/2本
 - ・にんにく……………1かけ
 - ・オリーブ油……………大さじ2
 - ・パセリ……………少々

- 作り方**
- ①かきは塩水で洗う。ベーコン、玉ねぎ、じゃがいもは1cm角に切る。ブロッコリーは小房に分け、茎の部分は1cm角に切る。パプリカはさっとゆで、星形の抜き型で抜いておく。
 - ②フランスパンは半分の長さに切りそれをそれぞれ縦に4等分に切る。半分は切ったにんにくで、フランスパンの切り口をこすってからオリーブ油をまわしかけ、オーブントースターで焦げ目がつくまで焼き、パセリを振る。
 - ③厚手の鍋にサラダ油を熱し、①のベーコン、玉ねぎ、じゃがいも、ブロッコリーの茎の部分を焦がさないように炒める。
 - ④水、牛乳、かき、残りのブロッコリーを加え、中火でかき混ぜながら加熱する。
 - ⑤沸騰したら、弱火で2～3分煮込む。いったん火を止め、ルウを割り入れて溶かし、再び弱火で約5分煮込む。星形のパプリカとガーリックトーストをのせたらできあがり。

この商品を使って

ベーコン・野菜を炒めて、牛乳・あさりを加え、ルウと一緒に煮込むだけで、魚介の風味が豊かでコクとうまみのあるクリーミーなチャウダーが作れます。

●ハウス 北海道チャウダー〈クラムチャウダー用〉144g

ぎゅーとらアドバイス

おいしい旬のかきをたっぷりチャウダーで♪星型のパプリカをそえてクリスマスメニューにもどうぞ！

3 ※掲載商品は店舗によりお取扱いのない場合がございます。



イタリアンフライドチキン

- 材料(4人分) 1食・487kcal**
- 鶏もも肉……………3枚
 - 小麦粉……………適量
 - にんにく……………3片
 - ローズマリー……………2枝
 - パジル……………12枚
 - ボスコエキストラバージンオリーブオイル……………適量
 - パルメザンチーズ……………大さじ4
 - ルッコラ……………適宜
 - ミニトマト……………6個
- A
- 塩……………小さじ1強
 - こしょう……………少々
 - 白ワイン……………大さじ2
 - レモン皮(すりおろす)……………小さじ1
 - ボスコエキストラバージンオリーブオイル……………大さじ1
 - 溶き卵……………1個

- 作り方**
- 鶏もも肉は黄色い余分な脂身を除き、1枚を6等分する。Aをまぶしてもみこみ下味をつける。
 - にんにくは芯をのぞき、薄切りにする。
 - ボスコエキストラバージンオリーブオイルをフライパンに2cm深さに入れて、にんにくとローズマリーを加えて弱火で加熱する。にんにくが薄く色づいたら、ローズマリーと共に紙タオルの上に取り出し油をきる。続いて弱火でパジルを揚げる。
 - ①に小麦粉をしっかりとまぶし、③のフライパンに入れて弱めの中火で皮を下にして4分、返して2分揚げて油をきる。
 - 器に盛り、パルメザンチーズと③を散らし、ルッコラとミニトマトを添えてできあがり。

この商品を使って

早摘みグリーンオリーブと本場職人の技にこだわりました。ボスコエキストラバージンオリーブオイルは、料理の味を引き立てるフレッシュな風味が特長です。

●白清オリーブ **ボスコエキストラバージンオリーブオイル** 456g

ぎゅーとらアドバイス

にんにくとハーブの香りをつけたボスコオリーブオイルで揚げて、粉チーズを振れば、鶏のから揚げがごちそうに大変身!おもてなしにもピッタリです♪

4 ※掲載商品は店舗によりお取扱いのない場合がございます。



甘酢ペッパーチキン

- 材料(2人分) 1食・279kcal**
- 鶏手羽先……………6本
 - 粗挽き黒こしょう……………適量
 - 一味とうがらし……………お好みで
 - カンタン酢……………1/4カップ
 - サラダ油……………適量
 - レタス……………適宜

- 作り方**
- 鶏手羽先は、身側の骨と骨の間に縦に切り目を入れる。
 - フライパンにサラダ油を中火で熱し、鶏手羽先を皮目から焼く。粗挽き黒こしょうをしっかりとふりかけ、お好みで一味とうがらしもふりかける。弱めの中火にし、ふたをして7~8分焼く。皮目がきつね色に焼けたら、ひっくり返して粗挽き黒こしょうをふりかけ、2分ほど焼き、余分な脂をサッとふき取る。
 - カンタン酢を加え、2~3回ひっくり返しながらかき、液にとろみがでてきつね色になるまで煮詰め、からめる。
 - 皿に盛り、お好みでレタスを添えてできあがり。 ※一味とうがらしを加えるとより美味しく召し上がれます。

この商品を使って

これ1本で、甘酢漬け、酢の物、お寿司、ピクルス、マリネ、肉料理など、いろいろな酢メニューがカンタンに作れる調味酢です。

●ミツカン **カンタン酢** 500ml



おうちで簡単! パスタベース

- 材料(2~3人分) 1食・233kcal**
- えび(殻付き)……………3尾
 - ほたて(ひも付き・水蒸)……………3個
 - いか……………1/2杯
 - あさり(殻付き)……………150g
 - 玉ねぎ……………1/2個
 - じゃがいも……………2個
 - にんにく(みじん切り)……………1片
 - オリーブ油……………大さじ1
 - 白ワイン……………大さじ2
 - リコピンリッチトマトケチャップ……………大さじ4
 - 水……………500ml
 - 塩……………適量
 - 黒こしょう……………少々
 - イタリアンパセリ……………適宜

- 作り方**
- 鍋ににんにくとオリーブ油を合わせて熱し、香りが出たら玉ねぎを炒める。
 - じゃがいもと魚介類を加えて軽く炒め、白ワインを加えて軽く蒸す。
 - Aを加えて15分ほど煮、塩、こしょうで味を調える。
 - お好みでイタリアンパセリをちらしてできあがり。

この商品を使って

たっぷりの完熟トマトを使用することでトマト本来の甘みとコクを引き出したコク深い味わいとまろやかな酸味のトマトケチャップです。

●デルモンテ **リコピンリッチ トマトケチャップ** 485g

5 ※掲載商品は店舗によりお取扱いのない場合がございます。