



ツリーサラダ ☆クリスマスは親子で楽しくクッキング！



じゃがいも ⇒ 1/8切り、レンジで3分
 ブロッコリー ⇒ 子房分け、レンジで2分
 パプリカ ⇒ 粗みじん切り

【ツリーサラダ】材料(4人分)

- ・ブロッコリー 1株(250g)
- ・ジャガイモ 2個(240g)
- ・パプリカ(赤・黄) (計10g)
- ・マヨネーズ 大さじ1杯
- ・塩・コショウ少々
- ・うずら卵 4個(40g)
- ・ミニトマト 4個(40g)
- ・刻みのり(サンタの顔)



ツリーの土台(じゃがいも+マヨネーズ+塩コショウ)

ツリーの下からブロッコリー、パプリカで飾る

栄養価(1人分)

エネルギー181kcal たんぱく質6.1g 脂質15g 炭水化物12.5g 食塩相当量0.2g





親子で楽しくクッキング!

調理時間わずか10分間です。
お子さんと作ってみてください!

マシュマロチョコムース



材料(4人分)

- ・マシュマロ 20 個(約70 g)
- ・牛乳 200 mL
- ・ビターチョコ 1枚 (約50 g)

- ①チョコを砕く。
- ②マシュマロを1/4にちぎる。
- ③牛乳を温める。
- ④③にマシュマロを入れ溶かす。
- ⑤④にチョコを加え溶かす。
- ⑥容器に流し入れ、1時間冷やす。
- ⑦ムースにお好みで飾り付ける。

栄養価(1人分)

エネルギー90 kcal たんぱく質2.9g 脂質5.1g 炭水化物24.3g 食塩相当量0.2g

