

いただきます ごちそうさま 12



気がつけば、もう12月、皆様の今年一年はどんな年だったでしょうか？

さて、今日はクリスマスメニューとして、食パンをカップ仕立てにしたフラワーパンを作ります。

各ご家庭で中身もアレンジできますし、おやつとしても、簡単なパーティーメニューとしても活躍しそ

うです。今日は、ポテトサラダを入れ、ブロッコリーと型抜きしたにんじんをトッピング

しました。大きなお皿に沢山並べて花畑のようにしても面白いですよ(*^_^*)。

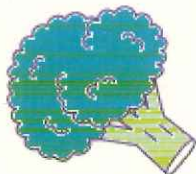
ぜひ、ご家庭でも年末のイベントなどでご活用ください♪



今月の食育情報

旬の食材

ブロッコリー



こんもりとした形に特徴があるアブラナ科の野菜で、花蕾と茎が食用とされています。カリフラワーと形はよく似ていますが、淡色野菜と緑黄色野菜という違いがあり、濃緑のブロッコリーには**ビタミン**や、**カロテン**、**鉄分**などが豊富に含まれています。サラダやシチュー、お弁当のおかずなどに使うと彩りもよくなります。

エネルギーのもとになるもの

体を温めるにはたくさんのエネルギーが必要になります。エネルギーのもとになるのは、**糖質**や**脂肪**です。ごはんやいも類などの炭水化物、油やバターなどの脂質に含まれています。ただし、糖質と脂肪を組み合わせた食品は、**エネルギーのとりすぎ**になってしまいやすいものもあるので、適量を守りましょう。



本日のレシピ紹介

フラワーパン2種

★フラワーパン★

■材料(2個分)■

○食パン(サドイッ用)・・・2枚

①ポテトサラダ(40g程度)

ジャガイモ

にんじん(型抜きした残り)

魚肉ソーセージ、コーン

マヨネーズ

塩・胡椒

にんじん(飾り用)

ブロッコリー

②ケーキ仕立て

生クリーム・・・30cc

砂糖・・・3g(小さじ1)

お好みのフルーツ・・・適量

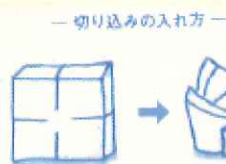
※お好みのトッピングでアレンジしてみてくださいね。



■作り方■

★フラワーパン★

【1】食パンは耳を切り落とし、切り込みを入れる。



【2】【1】をプリンカップやココットなどの型に押し込みながら入れる。

【3】【2】をオーブンできつね色になるまで焼き、取り出したら冷ましておく。

【4】ポテトサラダを作る(ご家庭の配分でOK)。

【5】ブロッコリーを一房ずつに切り、塩茹でする。

茹であがったら、直ぐに水にとって冷まし、ざるにあげ、水分を拭き取る。

【6】にんじんを星形などで型抜きする。型の切れ端はポテトサラダに混ぜる。

【7】生クリームに砂糖を混ぜホイップする。

【8】フルーツをお好みの大きさに切る。

【9】【3】に具材をトッピングする。

ポテトサラダ仕立て→ポテトサラダ、ブロッコリー、にんじん

ケーキ仕立て→ホイップクリーム、お好みのフルーツ



本日の「まごわやさしい」・・・や(やさい) → ブロッコリー、にんじん い(いも) → ジャガイモ