

クリスマス親子のつどい

美味しく！楽しく！クリスマス！

クリスマス料理を作ろう

講師 ラ・ミア・ターボラ 三橋 弘子

Zuppa

スープ

カボチャのクリームスープ

ビタミン、カロテン豊富なカボチャで冬を乗り切ろう



Piatto Unico

メインのお皿

ポパイのピラフ

緑黄色野菜の代表格・ホウレンソウのピラフ



チキンのカチャトーラ（獵師風）

リコピンがいっぱい、トマト煮チキン



Dolce

デザート

キャロットケーキ

Bカロテン豊富なニンジンケーキでクリスマス

パンナコッタマチェドニア添え

パンナコッタ・フルーツポンチのせ



カボチャのクリームスープ ビタミン、カロテン豊富なカボチャで冬を乗り切ろう

ZUPPA DI ZUCCA

材料4人分

かぼちゃ 1/4 個、 たまねぎ 1/4 個、 固形スープ 1 個（200cc の水）、 牛乳 300cc、
生クリーム 50cc、 バター 20g、 塩、 白こしょう。

- (1) かぼちゃは皮を落とし5mmの薄切り、たまねぎは繊維を切る方向に薄切りにする。
- (2) 鍋にバターを溶かし、中火でたまねぎをしんなりするまで炒め、かぼちゃを加えて軽く炒める。
- (3) 固形スープと水を加え、かぼちゃが柔らかくなり水分が少なくなるまで煮る。火を止めて牛乳を加えミキサーにかける。鍋に戻し煮立ちさせ、塩、こしょうで味を調える。
- (4) スープ皿に注ぎ、上から生クリームを流す。

ポパイのピラフ 緑黄色野菜の代表格・ホウレンソウのピラフ

RISOTTO DI SPINACCI

材料4人分

お米 2合、 固形スープ 1 個、 ほうれん草 1/2 束、 バター 20g、 塩、 こしょう。

- (1) 固形スープを崩して入れた、通常の水加減、通常の火加減でご飯を炊く。
- (2) ホウレンソウは塩茹でして、水気をよく絞り、細かいみじん切りにする。
- (3) ご飯が炊けたら、(2)のホウレンソウ、バターを加え、塩、こしょうで味を調える。

チキンのカチャトーラ（猟師風） リコピンがいっぱい、トマト煮チキン

POLLO ALLA CACCIATORA

材料4人分

鶏モモ肉（骨付きの方が味が出る） 400g、 ベーコン 50g。
にんにく 1片、たまねぎ 1 個、セロリ 1/2 本、にんじん 1/3 本、 しめじ 1 束、
トマトの水煮缶 1 缶、白ワイン 50cc、 オリーブオイル 大4、 ローリエ 2枚、
ローズマリー 1 枝、 塩、 こしょう、 強力粉 適量。

- (1) ニンニクはみじん切り、他の野菜は1cmの角切りにし、しめじは小房に分ける、ベーコンは一口大に切る。鶏モモ肉は食べやすい大きさに切り、塩、こしょうして、強力粉をまぶす。
- (2) フライパンにオリーブオイル大3を入れて、ニンニク、ベーコン、他の野菜を加えじっくりと炒める。ごく薄い茶色に色づいてきたら煮込み用の鍋に移す。
- (3) (2)のフライパンにオリーブオイル大1を足し熱して(1)の鶏肉を入れ、両面にうすく焼き色をつける。白ワインを加え強火にしてアルコール分をとばし、(2)の煮込み用なべに入れる。トマトの水煮、ローリエ、ローズマリーを加え蓋をして沸騰したら弱火にして肉が柔らかくなるまで煮込み、しめじを加える。塩、こしょうで味を調え、ホウレンソウのピラフと共に皿に盛りつける。

キャロットケーキ Bカロテン豊富なニンジンケーキでクリスマス

TORTA DI CAROTE

材料 直径15cm のホールケーキ（二枚重ね）

ケーキの台： ホットケーキミックス 150g、 砂糖 50g、 卵 2 個、 オレンジジュース 大4(60cc)
にんじん 小1本（130g 位）すりおろす、 サラダオイル 大3、 お好みでシナモン。

デコレーション：ホイップクリーム、 にんじん 1/2 本(グラッセ・砂糖煮)、他飾り。

- (1) ボールに全卵と砂糖を入れてホイッパーでよく混ぜ合わせる。
- (2) (1) にオレンジジュースを加え、ホットケーキミックスを加え軽く混ぜ合わせる（あまり混ぜすぎると膨らみが悪くなります）。
- (3) 最後になんじんとサラダオイルを加え合わせる。
- (4) 熱したフライパンに、薄くサラダオイル（分量外）を引き、ぬれ布巾の上で少しさまし、生地のお1/2を流す。弱火で3分～ 4分焼き、プツプツと小さな泡が出てきたら裏返して3～4分焼く。
- (5) 冷まして形を整え、ホイップクリームでお好きなデコレーションで飾る。

パannaコッタ・マチェドニア添え パannaコッタとフルーツポンチ

PANNA COTTA CON MACEDONIA

材料 デザートカップ4個分

パannaコッタ： 生クリーム 200cc、 牛乳 100cc、 グラニュー糖 40g、 粉ゼラチン 5g、
オレンジの皮（すり下ろす）1/2個分。

マチェドニア： キウイ 1 個、 オレンジ 1 個、 りんご 1/3 個、 バナナ 1 本、など季節の果物。
グラニュー糖 大2、 レモン汁 10cc、 （マラスキーノ酒 5cc）。

パannaコッタ

- (1) 鍋に生クリーム、牛乳、グラニュー糖、を入れて火にかける。弱火にかけ沸騰直前で火を止める。
- (2) (1) に水で戻したゼラチンとオレンジの皮のすりおろしたものを加え混ぜ合わせ、グラスに注ぎ冷蔵庫で冷やし固める。（粉ゼラチンを使う時は30 ccの牛乳に粉を振り入れ5分ふやかす）。
- (2) 固まったパannaコッタの上にマチェドニアを盛る。

マチェドニア

- (1) フルーツ類は食べやすい大きさに切る。
- (2) 器に(1) のフルーツ、グラニュー糖、レモン汁、（お好みでリキュール）を加え混ぜ合わせ冷蔵庫に入れ1 時間以上味をなじませる。