

クリスマス（12月）

欧米では、七面鳥を丸焼きにして、みんなで仲良く分け合って食べる風習があります。



献立名 ロールパン・牛乳・ローストチキン・コーンと枝豆のソテー・野菜のカレースープ・ケーキ

料理名	材料名	分量	作 り 方
ロールパン	ロールパン	40g	
牛乳	牛乳	206g	
ローストチキン	鶏肉もも皮付き しょうが 濃口しょうゆ 本みりん 酒	60g 0.3g 3g 1g 1g	しょうがはすりおろすか、みじん切りにする。 調味料と を合わせ、鶏肉を漬け込む。 180～200 のオーブンで15～20分焼く。
コーンと枝豆のソテー	ホールコーン えだまめ(むきみ) 有塩バター 塩 こしょう	18g 17g 0.8g 0.05g 0.01g	鍋にバターを熱し、ホールコーン、えだまめを炒める。 塩、こしょうをする。
野菜のカレースープ	あさり水煮 ベーコン じゃがいも にんじん たまねぎ はくさい セロリー パセリ 有塩バター 油 小麦粉 カレー粉 洋風だし 牛乳 塩 こしょう 水	5g 10g 25g 10g 30g 25g 1g 1g 1.5g 0.5g 2g 0.5g 1g 20g 0.2g 0.02g 80g	ベーコンは1cm幅に切る。 じゃがいも、にんじんはいちょう切り、たまねぎ、セロリーは薄切りにする。はくさいは2cm幅に切り、パセリはみじん切りにする。 鍋に油とバターを熱し、ベーコンを炒め、たまねぎ、にんじん、セロリーを炒める。じゃがいも、はくさいを加えてさらに炒める。 に小麦粉をふり込んで炒め、カレー粉を加え、水と洋風だしを入れる。 煮立ったら、時々混ぜながら30分程煮込む。途中であさりを加える。 牛乳を入れて塩、こしょうで味をととのえ、パセリを入れる。
ケーキ	ケーキ	27g	



エネルギー	746 kcal	亜鉛	3.7 mg
蛋白質	33.1 g	ビタミンA	139 μgRE
脂質	38.8 g	ビタミンB1	0.41 mg
脂質	46.8 %	ビタミンB2	0.66 mg
カルシウム	347 mg	ビタミンC	42 mg
マグネシウム	92 mg	食物繊維	4.8 g
鉄	4.4 mg	食塩相当量	2.6 g

