

2020年12月17日（木）

キッチンたつなみ

1997(H9)年：日本で介護保険法公布。

飛行機の日：1903年のこの日、アメリカ・ノースカロライナ州のキティホークでライト兄弟が人類初の動力飛行に成功した。

春日若宮おん祭（春日大社）

クリスマスライス  
ポテトポタージュ  
カレー唐揚げ  
ブロッコリーマリネ  
ほうれん草とアボガドのサラダ  
アップルパンプキン  
松ぼっくりスイートポテト



2020（令和2）年12月17日（木）

## キッチンたつなみ

### クリスマスライス

材料

米 6合	トマトジュース 400cc		水 適量	人参 2本	玉子 6個
豆乳 少々	ピーマン 8個	ミニトマト 8個	塩 少々	胡椒 少々	サラダ油 少々

### ポテトポタージュ

材料（10人分）

ジャガイモ 500g	豆乳 1ℓ	塩 少々	胡椒 少々	焼き麩 適量	オリーブオイル 少々	パセリ 適量
---------------	----------	---------	----------	-----------	---------------	-----------

### カレー唐揚げとブロッコリーマリネ

材料

カレー 唐揚げ	鶏手羽元等		ブロッコリーの芯		片栗粉 適量	カレー粉 適量	塩 少々
	ガラムマサラ 少々		オールスパイス 少々			揚げ油 適量	
ブロッコリー マリネ	ブロッコリー の小房	砂糖 小匙1	塩 少々	胡椒 少々	酢 適量	レモン汁 適量	オリーブオイル 適量

### ほうれん草とアボガドのサラダ

材料

ほうれん草	アボガド（ほうれん草1把に1個）	ねり山葵	醤油	手毬麩等
-------	------------------	------	----	------

### アップルパンプキン

材料

南瓜 1個	胡瓜 4本	林檎 2個	干しレーズン 大匙3	マヨネーズ 適量	塩 少々
----------	----------	----------	---------------	-------------	---------

### 松ぼっくりスイートポテト

材料

さつまいも 400g	バター 30g	豆乳 適量	砂糖 大匙1~2	ココアパウダー 大匙1	チョコレート コーンフレーク	粉砂糖 適量
---------------	------------	----------	-------------	----------------	-------------------	-----------

# クリスマスライス

## 材料

米 6合	トマトジュース 400cc		水 適量	人参 2本	玉子 6個
豆乳 少々	ピーマン 8個	ミニトマト 8個	塩 少々	胡椒 少々	サラダ油 少々

## 作り方

1 人参を米粒大に刻む。	2 研いだ米にトマトジュース+水で分量分入れる（トマトジュースが無塩の場合は、塩少々を加える）。	3 米に人参を乗せて普通に炊く。	4 玉子に豆乳少々と軽く塩、胡椒してスクランブルエッグを作る。
5 ピーマンを粗く刻み、軽く乾煎りして、塩、胡椒で薄っすら味付けをする。	6 ミニトマトは半分に切っておく。	7 ご飯が炊けたら、満遍なく人参が混ざるように解す。	8 器にご飯を盛り、スクランブルエッグ、ピーマン、ミニトマトを飾る。

## クリスマスライス



ポテトポタージュ

# ポテトポタージュ

## 材料（10人分）

ジャガイモ 500g	豆乳 10	塩 少々	胡椒 少々	焼き麩 適量	オリーブオイル 少々	パセリ 適量
---------------	----------	---------	----------	-----------	---------------	-----------

## 作り方

1 ジャガイモは皮をむき適当な大きさに切って水につける。	2 焼き麩を適当に切り、フライパンで少量のオリーブオイルと炒める。	3 鍋にジャガイモとひたひたの豆乳を入れ、イモが柔らかくなるまで煮る。	4 ジャガイモをマッシャーで潰して、残りの豆乳を投入して温める。	5 塩と胡椒で味を調える。	6 盛り付けて、焼き麩クルトンとパセリを飾る。
---------------------------------	--------------------------------------	--	-------------------------------------	------------------	----------------------------

# カレー唐揚げとブロッコリーマリネ

## 材料

カレー唐揚げ	鶏手羽元等		ブロッコリーの芯	片栗粉 適量	カレー粉 適量	塩 少々	
	ガラムマサラ 少々		オールスパイス 少々		揚げ油 適量		
ブロッコリーマリネ	ブロッコリーの小房	砂糖 小匙1	塩 少々	胡椒 少々	酢 適量	レモン汁 適量	オリーブオイル 適量

## 作り方

1		ブロッコリーを小房の部分と芯の部分に切り分ける。				
<b>ブロッコリーマリネ</b>						
2		3		4	5	
砂糖、塩、胡椒、酢、レモン汁、オリーブオイルを混ぜてマリネ液を作る。		ブロッコリーの小房の部分を一口大に分ける。		ブロッコリーの小房を茹でる。	ブロッコリーの小房をマリネ液につけてよく混ぜる。	
<b>カレー唐揚げ</b>						
6		7		8	9	
ブロッコリーの芯の皮をむき、一口大に切り分ける。		片栗粉、カレー粉、塩、ガラムマサラ、オールスパイスを混ぜ、唐揚げ粉を作る。		鶏肉とブロッコリーの芯に唐揚げ粉をよく絡ませる。	鶏肉とブロッコリーの芯を180℃の揚げ油で上げる。	

## カレー唐揚げとブロッコリーマリネ



ほうれん草とアボガドのサラダ

# ほうれん草とアボガドのサラダ

## 材料

ほうれん草	アボガド (ほうれん草1把に1個)	ねり山葵	醤油	手毬麩等
-------	-------------------	------	----	------

## 作り方

1	2	3	4	5
ほうれん草を茹でて、2~3cmに切る。	ボウルにアボガドを入れ、潰す。	ボウルにほうれん草と山葵醤油を加えてよく混ぜる。	小さな器に円錐形に盛り付ける。	手毬麩等を水に浸し、柔らかくなったら軽く絞り、サラダに飾る。

# アップルパンプキン

## 材料

南瓜 1個	胡瓜 4本	林檎 2個	干しレーズン 大匙3	マヨネーズ 適量	塩 少々
----------	----------	----------	---------------	-------------	---------

## 作り方

1 林檎は皮付きのまま一口大に切り分けて、塩水につける。	2 胡瓜は1~2mm幅のイチヨウ切りにして、塩を軽くまぶして水を出し、よく絞る。	3 干しレーズンはぬるま湯につけ、柔らかくなったら、水気を絞る。	4 南瓜は皮付きのまま、コロコロに切って、水から柔らかくなるまで茹でる。
5 南瓜が柔らかくなったら、水を切り、ボウルに入れヘラで良く練る。	6 南瓜に胡瓜、レーズン、マヨネーズ、塩投入して軽く混ぜる。	7 最後に水切りした林檎も投入して、ざっくり混ぜる。	

アップルパンプキン



松ぼっくりスイーツポテト

# 松ぼっくりスイーツポテト

## 材料

さつまいも 400g	バター 30g	豆乳 適量	砂糖 大匙1~2	ココアパウダー 大匙1	チョコレート コーンフレーク	粉砂糖 適量
---------------	------------	----------	-------------	----------------	-------------------	-----------

## 作り方

1 さつまいもの皮をむき、適当に輪切りにして、水につけておく。	2 さつまいもを65~85℃で40~60分蒸す。	3 さつまいもを裏ごしする。	4 さつまいもにバター、砂糖、ココアパウダーを混ぜる。必要ならば豆乳も入れる。
5 さつまいもを人数分に分けて、丸めながら大きいドングリを作る。	6 さつまいもドングリに、下は大きめで、上に行くほど小さめのコーンフレークを差し込んでいく、松ぼっくりを作る。	7 松ぼっくりに粉砂糖を振りかける。	