

Merry Christmas

～ハ代から冬のプレゼント～



はちベネトマトのミートグラタン

406kcal 食塩3g

合いびき肉	140g
玉ねぎ	140g
トマト缶	200g
マッシュルーム	20g
しめじ	20g
バター	大さじ1
トマト	小1/2個
卵	2個
チーズ	40g
パセリ	少々
こしょう	少々

【A】

塩	ひとつまみ
コンソメ	小さじ1/2
ケチャップ	大さじ1強
ウスターソース	小さじ2
おろしにんにく	小さじ1/2

- ① 玉ねぎ、マッシュルームは薄切りにする。しめじはいしづきを取り、わけておく。
- ② 熱したフライパンにバターを溶かし、玉ねぎをアメ色になるまで炒め、ひき肉を加えさらに炒める。
- ③ マッシュルーム、しめじを加えて炒め、塩こしょうをふる。
- ④ トマト缶を入れ、Aで調味する。
- ⑤ あらかじめバターを塗ったグラタン皿に④を入れ、真ん中にくぼみをつくり、卵を入れる。
- ⑥ くし切りにしたトマトをおきチーズをかける。
- ⑦ 卵が半熟になり、チーズが溶けるまで約10分オーブンで焼く。
- ⑧ パセリを振って完成。



Merry Christmas

～八代から冬のプレゼント～



汁物

生姜しょうがたっぷりかぶのスープ

29kcal 食塩0.9g

かぶ 200g
かぶの葉 20g
おろし生姜 小さじ1弱
コンソメ 小さじ1強
水 300ml

- ① かぶは皮をむき一口大の大きさに、かぶの葉は2cm幅に切る。
- ② 水を入れた鍋にかぶを入れ、柔らかくなるまで煮る。
- ③ ②にかぶの葉をいれ、コンソメ、おろし生姜で味付けをする。



デザート

白雪のムース 晩白柚ソースがけ

242kcal 食塩0.4g

ヨーグルト 50g
生クリーム 50g
砂糖 7.5g
水 25ml
粉ゼラチン 25g
クッキー 15g
バター 5g

- ① 水にゼラチンを入れ、ゼラチンをふやかしておく。5分後湯煎にかけ、ゼラチンを溶かす。
- ② クッキーを細かく砕き、溶かしたバターと混ぜ合わせ、カップに敷き詰め、冷蔵庫で冷やしておく。
- ③ ヨーグルト、生クリーム、砂糖を混ぜ合わせる。
- ④ ③に①を加え、よく混ぜた後、②のカップに入れる。
- ⑤ 冷蔵庫で冷やし固める。
- ⑥ ホイップクリームと晩白柚のペースト、カットした皮を盛りつけて完成。

【盛りつけ】
生クリーム 20g
砂糖 1g
晩白柚ペースト・皮 適量

