

# 2021年12月の献立



## 🍲 チキンボールのポトフ

### 材料（2人分）

鶏むねひき肉	100g
玉ねぎ	60g
バター	2g(小さじ 1/2)
卵	10g
A パン粉	6g
塩	0.6g(少々)
こしょう	0.06g(少々)
じゃがいも	100g
人参	60g
ブロッコリー	40g
洋風スープ	260g
塩	0.6g(少々)
粒マスタード	6g

### 【作り方】

- 1 玉ねぎをみじん切りし、バターで炒め、鶏むねひき肉と A と混ぜ、丸く成形する。
- 2 じゃがいもは皮をむいて大きめの乱切りにする。人参は輪切りにし、面取りをする。ブロッコリーは小房に分け、さっと茹でる。
- 3 鍋にスープと野菜を入れ、沸騰したら①を加える。具材に火が通ったら調味し、器に盛って、最後にブロッコリーを盛り付ける。

## ピザトースト

### 材料 (2人分)

食パン(4枚切り)	2枚
ピザソース	16g
玉ねぎ	60g
ベーコン	20g
マッシュルーム	20g
油	2g(小さじ 1/2)
ケチャップ	10g(小さじ 2)
ピーマン	20g
チーズ	10g
黒こしょう	0.06g

### [作り方]

- 1 玉ねぎは 1/2 にカットし、薄切りにする。
- 2 ベーコンは 1cm 幅、マッシュルームは薄切りにする。
- 3 油で①②を炒め、さらにケチャップを加え炒める。
- 4 食パンにピザソースを塗り、③をのせる。
- 5 ④に輪切りにしたピーマンとチーズをのせ、黒こしょうをふり、オーブンで焼く。

## 白菜のコールスロー

### 材料 (2人分)

白菜	100g	
コーン	40g	
B	マヨネーズ	10g(大さじ 1 弱)
	酢	4g(小さじ 1 弱)
	砂糖	1.0g(小さじ 1/3)
	塩	0.4g(少々)
黒こしょう	0.06g(少々)	

### [作り方]

- 1 白菜を 4 cmの長さの厚み千切りにし、熱湯でさっとゆがく。(湯をさっとかけても OK)
- 2 湯がいたコーンと水気を絞った白菜を B で和え、黒こしょうをふる。

## シャインマスカット

### 材料 (2人分)

シャインマスカット 160g