

お茶の間交信



栄養士さんの
おすすめ

クリスマス&年末年始のメニュー



クリスマスや年末年始に家族で楽しく
食卓を囲むためのおすすめメニューを
栄養士さんに教えていただきました



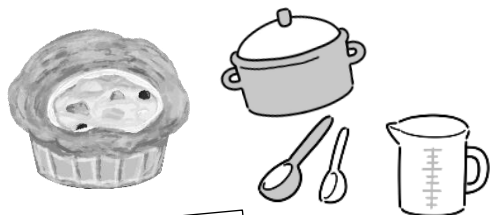
チキンクリームのパットパイ

【材料】 4人分 耐熱容器4つ分

- ・鶏もも肉.....300g
- ・玉ねぎ.....1個
- ・マッシュルーム.....5~6個
- ・人参.....1/2本
- ・牛乳.....400cc
- ・生クリーム.....40cc
- ・塩・こしょう.....少々
- ・バター.....10g
- ・ブイヨン.....4g
- ・米粉.....20g
- ・冷凍パイシート.....2枚
- ・溶き卵.....適量

☆作り方

- ① 鶏もも肉は一口大に切り、塩こしょうしておく。パイシートは室温で解凍する。
- ② 玉ねぎは薄切り、マッシュルームは4等分、人参は輪切りにし、型で好きな形に抜く。
- ③ 鍋を温めバターを溶かし、鶏もも肉を入れ両面焼き、玉ねぎ、人参、マッシュルームを加え炒める。
- ④ 牛乳、ブイヨンを加え煮込み、塩・こしょうで味を調える。温度が上がったら、分量内の牛乳で溶いた米粉を入れとろみをつけ、生クリームで仕上げる。
- ⑤ パイシートを半分に切り、耐熱容器の口径より一回り大きくのばす。
- ⑥ 粗熱をとったチキンクリームを、カップ七分目くらいに入れる。
- ⑦ 耐熱容器のふちに卵液をぬり、パイシートで蓋をするようにピンと張った状態でつける。表面に卵液を塗り、210~220℃のオーブンで10~15分焼く。



おすすめの理由

簡単なのに見た目がかわいくて、食べるのも楽しいお料理です。子ども、人参の型抜きや野菜の皮むき、炒めたりする工程など活躍する場面が多いですよ。オーブンが無い場合はトースターでも。途中からアルミをかけて焦げないようにして焼いてください。チキンクリームの代わりにビーフシチューやカレーにしたりと、アレンジして楽しんでくださいね。



ミルクくずもち

【材料】 4人分

- ・牛乳.....300cc
- ・砂糖.....お好みの甘さで
- ・片栗粉.....30g
- ・きなこ.....お好みの量

☆作り方

- ① 鍋にお好みの甘さにした牛乳、片栗粉を入れて混ぜる。
- ② 弱めの中火位にかけ、鍋底をこするように木べらやスパチュラ等で混ぜる。(火にかけたら休まず混ぜ続ける。)
- ③ もったりとした感じになり、とろみがついたなと感じたら火を止める。(完全に固まるより少し早いかな位で火を止めて容器に流すとプルプルになる。)
- ④ バットや保存容器に流して粗熱を取り、ラップをして冷蔵庫で冷やす。
- ⑤ プルプルに固まったら食べやすい大きさに切り、きなこをまぶす。



おすすめの理由

本葛のかわりに片栗粉で作る簡単レシピで豆乳でもおいしいです。プルプル食感がやみつきになりますよ。とろみがつき始めると一気に重くなるのでひたすら混ぜてください。何度か作るうちに好みの硬さで仕上げられるようになります。お正月に余ったきなこを活用してくださいね。

このレシピを教えてくれたのは...

長井市給食共同調理場 栄養士 佐竹直子さん

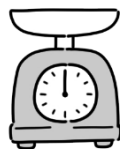
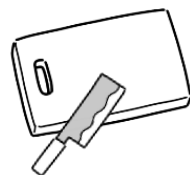
チキンのトマト煮

【材料】 4人分

- ・鶏もも肉（4枚） 50～80g
- ・塩、ガーリックパウダー、小麦粉、油... 適量
- ・調味料
 - カットトマト 40g
 - ケチャップ 大さじ2
 - 玉ねぎ（薄切り） ... 1/4個
- ・ピーマン 1/2個 または ブロccoli

☆作り方

- ① 鶏肉に塩、ガーリックパウダーで下味をつける。
- ② ピーマンは5mmの角切りにし、下茹でしておく。
- ③ ①に小麦粉をふり、フライパンに油をひいて軽く表面を焼く。
- ④ フライパンに調味料を入れて、水分が飛んでとろみがつくまで煮る。
- ⑤ 仕上げに色よく茹でたピーマンをちらす。



おすすめの理由

♪鮮やかなトマトの赤とピーマンの緑がまさにクリスマスです。



このレシピを教えてくれたのは...

小桜幼稚園 栄養士 小笠原佳世さん

かぼちゃだんご汁

【材料】 4人分

- ・かぼちゃ 200g
- ・大根 50g
- ・人参 30g
- ・ごぼう 20g
- ・きのこ 20g
- ・だし汁 3カップ
- ・醤油または味噌 大さじ1
- ・片栗粉 大さじ2
- ・肉（何でも可）50g
- ・油揚げ 1/3枚
- ・白菜 20g
- ・ねぎ 20g

☆作り方

- ① かぼちゃは柔らかくなるまで鍋で茹でる。ボウルに移しつづしながら片栗粉を加えて混ぜる。
- ② かぼちゃ以外の材料は全て薄切りなど食べやすい大きさに切る。
- ③ ねぎを除いた野菜類はだし汁とともに鍋に入れて柔らかくなるまで煮る。醤油または味噌で好みの濃さに味付けする。
- ④ 煮立った汁にかぼちゃをスプーンで一口大にすくって入れる。ねぎを優しい火加減で3分ほど煮て完成。

おすすめの理由

♪汁の具は家にある物、何でも結構です。お子さんにかぼちゃのだんごを作るお手伝いをしてもらっても楽しいでしょう。

春巻きの皮で簡単！キッシュ

【材料】 1人分

- ・卵（M） 1個
- ・ベーコン 1枚
- ・ミニトマト 2個
- ・春巻きの皮 2枚
- ・パスタソース カルボナーラ味 50g
- ・ほうれん草 20g（冷凍可）
- ・とろけるチーズ 15g
- ・サラダ油 5g



☆作り方

- ① ボウルに卵を割り、箸などで混ぜる。
 - ② ほうれん草を茹でて1cm程度に切り、水気を切ったら①に入れる。
 - ③ ベーコンは包丁、ハサミなどで1cmぐらいの細切りに。ミニトマトは1/4カットにして①に入れる。
 - ④ とろけるチーズ、パスタソースも一緒にボウルの中に入れて混ぜ合わせて卵液を完成させる。
 - ⑤ フライパンにサラダ油を入れて全体に広げたら、春巻きの皮を敷いて④の卵液を入れる。
 - ⑥ 蓋をしたら弱火で10分程度加熱し、中心を爪ようじで刺し、液がついてこなければ完成。
- ※蓋が無い場合はアルミホイルをかぶせる。



春巻きの皮を並べる時は少しずつしながら広がります。

このレシピを教えてくれたのは...

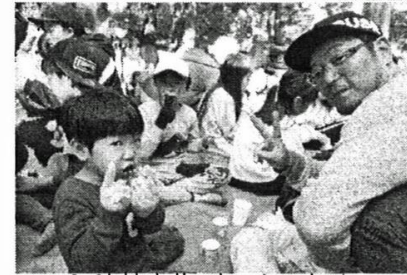
星の子保育園 栄養士 中野知枝美さん



親子であそぼう♪

11月3日(祝日)に親子であそぼう♪「焼き芋体験」を古代の丘で行いました。晩秋とは思えないようなポカポカ陽気で、大自然の中でみんなで食べる焼き芋は格別なおいしさでした！！

焼きあがるまで自然散歩々々～イロ!



パパと焼き芋、おいしいね☆



落ち葉じゃんけん↓



参加者の感想…

- ・日頃体験できない貴重な機会をありがとうございました。
- ・色々な人と交流ができて楽しかった。
- ・葉っぱや土を触っていて楽しそうだった。



料金受取人私郵便

長井町承認

614

差出有効期限
令和7年5月
31日まで

〒993-8790

長井市屋城町の番53号

長井市中央コミュニティセンター
(交流センターふらり内)

お茶の間交信返信 行



9938790

～切手を貼らずに投函できます～

Fax (84) 5869や

メール chuou@nagai-community.com への
返信もお待ちしております。

⇒お茶の間交信返信

●感想やとりあげてほしい内容など何でもお寄せください

利用施設名・利用ひろば名
【 】

氏名 (匿名でも結構です)
【 】

こんにちは！

白ゆり保育園で～す



こんにちは、白ゆり保育園です。

先日、卒園児の保護者の方のご厚意で、さつまいも掘りの体験をさせていただきました。

ちょっぴり顔を出したさつまいもを見つけると、「あったー！」と歓声をあげてかいっぱい引き抜こうとしていました。なかなか掘り出せないお友だちがいると、周りを手で掘ってあげて手伝う姿もありました。

自分で掘ったことや、顔よりも大きなお芋に出会ったこと、嬉しい思い出がたくさんできた1日でした。♪



お茶の間交信クイズ



白ゆり保育園の芋ほり体験では〇〇より大きなお芋に出会いました

正解者の中から抽選で「菜なポート」の商品券を進呈します。クイズの答え、住所、氏名、年齢、お茶の間交信に対するご意見等を『ハガキ』に書いて、お寄せ下さい。答えのヒントは、交信の中にありますよ!!

※〒993-0002 長井市屋城町6-53 中央コミセン「お茶の間交信クイズ」係

※締め切り 令和6年1月15日(当日消印有効)

※当選者の発表は、記念品の発送をもってかえさせていただきます。