

# 栗野先生の 私の イベント

## ● 第10回 12月クリスマス

### かわいさあふれるクリスマスランチ

今年のクリスマスはどんなメニューにしよう？  
雪だるまに帽子かぶせる？マフラー巻こうか！  
華やかなご馳走で食卓を盛り上げるため、厨房  
では賑やかに意見が飛び交う。



前年はチキンライスとエビフライのお子様ランチ風プレートが好評だったクリスマス。今回は人気メニューのカレーライスをかわいい雪だるまに。顔とボタンとマフラーと…手間はかかっても、厨房からのクリスマスプレゼントだから盛り付けも楽しい。

ここが  
ポイント

おいしい & 幸せな一日を贈りたい。



2019年のクリスマス会では**バイキング**を開催。品数が多くなるように、調理師さんとも相談してメニューを決定。テーブルにご馳走がたくさん並んで、パーティーの始まり。

おやつレクではミルクレープをご利用者様と一緒に作りました。ベルのピックを飾って完成！ピックは、予算を考慮してラミネートや爪楊枝で手作りしました。

社会福祉法人 共愛会  
特別養護老人ホーム 共愛の里  
管理栄養士 栗野先生  
インスタグラム @y\_kurino





## コンソメスープ煮

### 材料(6人分)

・やわらくマルシェブロック赤魚風	1P(240g)
・にんにく	適量
・オリーブオイル	適量
・お好みの野菜 (ブロッコリー、パプリカ等)	適量
・水	450g
・(A)	
コンソメ(顆粒)	9g
酒	96g
塩	少々

### 作り方

- ①「やわらくマルシェ」を約20分間蒸し、そぎ切りにする。(目安:1枚40g×6切れ)
- ②オリーブオイルとにんにくを弱火で炒め、香りが立ったらお好みの野菜を加えて炒める。
- ③②に水と調味料(A)を加えて野菜がやわらかくなるまで煮る。
- ④③に①を加えて軽く煮る。

## ローストチキン

### 材料(7人分)

・ソフミートとり	1P(500g)
・(A)	
しょうゆ	85g
はちみつ	70g
酒	50g
みりん	35g
しょうが汁	25g
砂糖	15g

### 作り方

- ①クッキングシートの上に解凍した「ソフミート」を絞り出し、骨付きもも肉形にヘラで整える。(目安:1本70g×7本)
- ②①を蒸す。
- ③②の表面をガスバーナーまたはオーブンで軽く焼く。
- ④たれ(A)を煮つめ、③の表面に塗る。
- ⑤さらに軽く焼き、表面にたれを塗る。

\*「ソフミート」を骨付きもも肉形に「く」の字に絞り出し、軽くヘラで整える

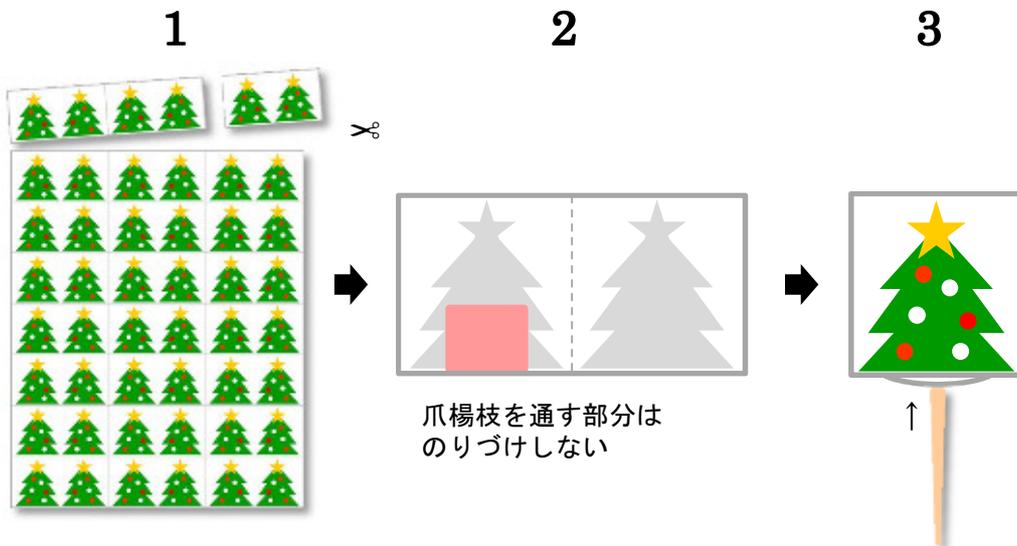
\*焼きすぎると表面がかたくなるので、炙る程度に軽く焼いてください



わくわくする時間



## イベントを盛り上げてくれるアイテム



テーブルをクリスマス一色に

↑ ピック

テンプレート「ピック」をA4用紙に印刷。ガイド線に沿って切り、上図のように中面にのりづけをして半分に折る。お好みで輪郭を切る。

爪楊枝などの頭にかぶせて、完成。

\* 爪楊枝や串などの提供が気になる場合は、ご配慮の上、ご使用ください。