

11月健康おうちごはんレビュー

11月開催日：8日（木）午前、21日（水）午前



丸鶏のローストチキン & ナッツ入り人参ピラフ

丸鶏のローストチキン

クリスマスにピッタリな鶏の丸焼きです！！

ソミュール液という塩水とハーブで作った液に丸鶏を浸しておくのがポイントとのこと。お腹ににんにく、パセリ、セロリを入れて手と足をタコ糸でしっかりとくります。

オーブンでこんがり焼けた丸鶏は豪華ですね~~~~！！これを作ればクリスマスパーティーが一段と盛り上がる事間違いなし！

ナッツ入り人参ピラフ

フライパンで炒め炊きしていきました。

荒みじんの人参が彩り良く、加えてパセリを散らすととってもキレイ。

ウインナーの旨味も出て、簡単なのにチョーおいしい！！



ブロッコリーのスープ & パプリカの胡麻和え

ブロッコリーのスープ

野菜を茹でてフードプロセッサーでペースト状にします。

鍋に戻し味を整えたらOK！

最初にちょっと手間が掛かりますがおいしいスープです。お子様からお年寄りまで、好まれるスープって感じです。

パプリカの胡麻和え

ガスコンロの新しい機能のダッチオーブンを利用してパプリカを蒸しました。

少量の水で蒸すので、シャキシャキ感を残して、野菜の旨味も凝縮！！

ごま油、醤油やみりん、炒りゴマで味付け。

黄色と赤色が鮮やかで、食卓もにぎやかにクリスマスメニューとしてもピッタリですね。

