

## 12月健康おうちごはんレビュー

12月開催日：6日（木）午前、19日（水）午前



### クリームチーズとお餅の茶碗蒸し & 末広がりナッツ松風

**クリームチーズとお餅の茶碗蒸し**  
クリームチーズとお餅が中に！！  
なんと斬新な！  
クリームチーズがとろ〜りとして

お餅との相性がとっても合う！！  
ちょっと洋風な茶碗蒸し  
みんな好きだと思うなあ〜。

### 末広がりナッツ松風

4種のナッツ（けしの実、アーモンド等）をのせた  
松風は、とっても風味良く美味しいです。  
見た目も扇形にして、お正月らしく。  
お正月のおもてなし料理として素敵ですね。



### ナッツごまめ & 濃くうまごまなます

#### ナッツごまめ

ごまめをフライパンで丁寧に乾煎り。  
とてもとても手間がかかりましたが、  
この手間がかかった分、しっかりと

水分が抜け、カラリととても美味しくなりました。  
ミックスナッツと一緒にだと箸がとまりません。  
お酒のおつまみにピッタリ！！

#### 濃くうまなます

甘すぎず、すっきりとした味に仕上がりました。  
大根もシャキシャキ感が残る美味しいなますです。  
胡麻をちらりと飾り、こちらも  
お正月料理の一品として欠かせません。

