

## 11月健康おうちごはんレビュー

11月開催日：12日（火）午前&午後、27日（水）午前



### クリスマスパーティーメニュー 手作り絶品肉まん・あんまん &びっくりジャンボロールキャベツ

#### 肉まん・あんまん

手作りの肉まんあんまんなはやっぱり違い

ますね～！！

皮がフワフワモチモチでとっても美味しいい～。

思ったより皮の作り方はカンタン！

中身はお好みで色々アレンジができそうですね(^\_-)-☆  
(ピザまんとか?! (^\_^)v)

#### ジャンボロールキャベツ

パーティー料理にピッタリなジャンボロールキャベツ！！

一枚ずつ丁寧に葉をはがして、さっと茹で

また巻き直ししながら肉だねをのせて 丸いキャベツの形にしてい

きます。

いつものロールキャベツの様に

一つ一つ包むより楽ですね。

トマトの pastaソースを使って煮込み、緑と赤の

クリスマスカラーで、綺麗でとっても美味しい～です。



### シフォンケーキ

クリスマスにぴったりの  
フルーツいっぱいシフォンケーキ！！  
ポイントはメレンゲ！このメレンゲを作

るのが

大変ですが、卵を凍らせ、メレンゲの泡立て方で

ケーキのフワフワ感が決まるそうです。

泡をつぶさないように、ボールの底をざっと

混ぜるのもポイントですね

意外だったのは バニラエッセンスの代用に

なんと！酢を使用しましたよ！

フワフワで甘さ控えめなシフォンケーキなので

クリスマスには是非作ってみたいケーキです。

