



メニューをご紹介します



<鶏肉を使用したメニュー>

手羽元を使ったチューリップです。ひと手間かけることで「おしゃれ」に「食べやすく」なります。クリスマスパーティにもおすすめです。

<おせちリメイク>

おせちで余った黒豆を使用したマリトッツォです。ふわふわの生クリームと黒豆のやさしい甘味がマッチした一品です。

【料理・レシピ】トヨタ生協 管理栄養士

チューリップの唐揚げ

1人あたり2本×3人分

エネルギー 783kcal

塩分 3.2g



■材料(3人分)

国産 手羽元開き	6本	レタス	3枚
サラダ油	適量	ミニトマト	3個
おろしにんにく	小さじ1	マスタード	30g
おろししょうが	小さじ1	トマトケチャップ	30g
料理酒	大さじ1		
味塩こしょう	小さじ1		
生卵	1/2個		
小麦粉	大さじ1と1/2		
片栗粉	大さじ1と1/2		



■作り方

1. 手羽元の下部(身のない方)から身と骨をはがすようにハサミで切り込みを入れたら、身を下から上にめくりあげチューリップ状に丸める。
2. にんにく、しょうが、酒、味塩、卵を肉に漬けこむ(30分)。
3. 片栗粉、小麦粉を混ぜた粉をまぶし180℃の油で揚げる(6分程度)。
4. レタスやトマトなどの野菜とケチャップ、マスタードのディップソースを添えて完成。

おせちリメイク

おせちで余った黒豆をおいしくリメイク!

黒豆のマリトッツォ

1人分

エネルギー 224kcal

塩分 0.2g



■材料(2人分)

円形のパン	2個	黒豆	15g
デザートホイップ	100cc	粉糖	1g
コンデンスミルク	8g	きな粉	1g
グラニュー糖	8g		

■作り方

1. パンは軽く焼き色がつくまで焼く。
2. 粗熱が取れたら包丁で上部1/3あたりから、下部に向かって斜めに切り込みを入れる。
3. ホイップ、コンデンスミルク、グラニュー糖を混ぜる。
※しっかりと角がたつまで混ぜる。
4. 黒豆の汁を切り、パンに黒豆をしく。
5. 3.のクリームをパンの中に絞り、ナイフで表面を整える。
6. 表面に黒豆をトッピングし、粉糖、きな粉をかけたら完成。