

# クリスマス親子クッキング「キャラクターのパーティ料理を作ろう！」

講師：食物栄養学科 木村亜希子  
共催：(社)フードスペシャリスト協会



## 1. かんたんパエリア

### 材料（親子2人分）

米	100g	トマト水煮缶	40g
鶏もも肉	40g	{ 水 200ml サフランライスの素 1g コンソメの素 1/2個	
シーフードミックス	50g		
オリーブオイル	大さじ2		
にんにく	少々	塩・こしょう	少々
玉ねぎ	30g		
パプリカ（赤）	1/4個	*パエリアの器	
アスパラガス	2本	アルミボウル	1人1個

### 下ごしらえ

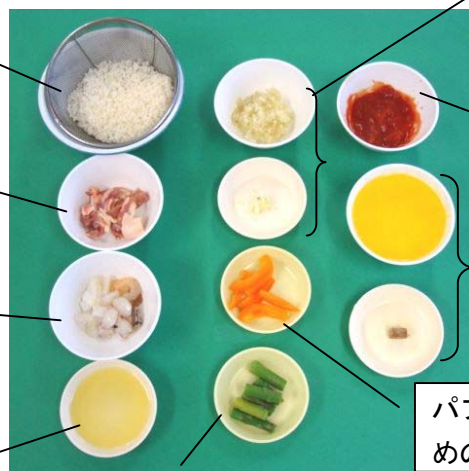
※オーブンを250℃に温めておく。

米：洗米した後ザルにあげ、水気を切る。

鶏もも肉：小さめの一口大に切る。

シーフードミックス：解凍し、大きい具は小さく切る。

オリーブオイル



にんにく、たまねぎ：みじん切り。

トマト水煮缶：器に入れ、スプーンなどで細かくつぶす。

水、サフランライスの素、コンソメの素：煮溶かしておく。

パプリカ：1/2の長さに切り、太めの千切りにする。

アスパラガス：ゆでた後3～4等分に切っておく。  
※穂先はトナカイの角として使う。

### 手順

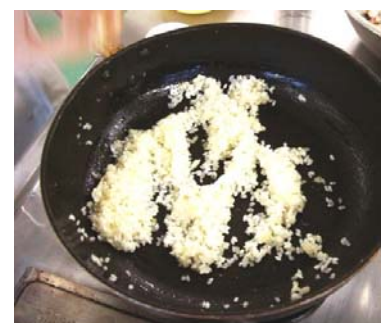
- ①フライパンを火にかけ、オリーブオイル1/2量を入れる。
- ②鶏肉、シーフードミックスを炒めて塩・こしょうで味付けし、表面に火が通ったら、アルミボウルに分けて入れる。



- ③再びフライパンを火にかけ残りのオリーブオイルを入れる。
- ④にんにく、玉ねぎを入れて焦がさないように炒める。



- ⑤玉ねぎが透き通ってきたら米を加え、全体に油がまわるくらいに炒める。



⑥ トマトの水煮缶を入れ、全体をむらなく炒め合わせたら火を止める。



⑦ ⑥を、具を入れておいたアルミボウルに分けて入れる。



⑧ アルミボウルに、温めたサフランライススープを、1人100mlずつ入れ、スプーンなどで混ぜる。



⑨ 250℃のオーブンに15分入れ、時間になったら一度取り出す。



⑩ オーブンの温度を300℃に上げる。一度取り出したパエリアの上に、アスパラとパプリカをのせて、オーブンで5分焼く。



できあがり！



♪ 同じ手順で、フライパンでも作れます。

フライパンで作る場合は、②で具を一度取り出し、⑥の後にサフランライススープを直接フライパンに入れて、具も入れて混ぜます。フライパンに蓋をして、沸騰するまで強火、沸騰したら弱火にして15～20分加熱します（残り5分前位でアスパラとパプリカを散らす）。時間がきたら蓋をはずし、強火で20～30秒位加熱して、水分をとばします。これでできあがり！

## 2. キャラカナッペ

### 材料（親子2人分）

- (1) トナカイ  
ソーセージ 2本  
アスパラの穂先 2本分  
サラスパ（固定用） 1本
- (2) ハートソーセージ  
ソーセージ 2本  
ピック

### 作り方

※ソーセージは全て茹でたものを使用します。

- (1) トナカイ  
①ソーセージの1/3位を切り、サラスパで頭と胴体をとめる。  
②安定をよくするため、胴体の下を少し切る。  
③アスパラの穂先を角に見立てて、サラスパでとめる。



- (2) ハートソーセージ  
①ソーセージを斜め半分に切り、ピックでとめる。



材料 (親子2人分)	作り方
<p>(3) きつね            魚肉ソーセージ 1/2本            ごま 少々            マヨネーズ 少々            { コーン (缶) 少々            { マヨネーズ 少々            クラッカー 2枚</p>	<p>(3) きつね            ①魚肉ソーセージを斜め半分に切り、耳の間を三角に切る。            ②ごまで目をつける。            ③クラッカーの上にコーンマヨネーズをのせ、きつねものせる。</p> 
<p>(4) ふた            魚肉ソーセージ 1/2本            プリッツなど 1本            ごま 少々            マヨネーズ 少々</p>	<p>(4) ふた            ①魚肉ソーセージを半分に切る。            端を7~8ミリに切り、鼻と耳にする。            ②鼻をプリッツでさして胴体にとめる。            ③耳をマヨネーズでとめ、目の部分にごまをつける。            ④しっぽの部分にプリッツをさす。</p> 
<p>(5) うさぎ            かまぼこ 2枚            ごま 少々            スライスチーズ 1/2枚            クラッカー 2枚</p>	<p>(5) うさぎ            ①かまぼこのピンクの部分に沿って2/3位切り込みを入れる。            ②端を折りこんで耳にする。            ③ごまで目をつけ、クラッカーに半分に切ったスライスチーズとかまぼこをのせる。</p> 
<p>(6) クリスマスブーツ            ソーセージ 2本            サラスパ 1本            スライスチーズ 少々            ※うさぎで使用するものの端を使う</p>	<p>(6) クリスマスブーツ            ①ソーセージの1/3くらいを斜めに切りおとし、サラスパでとめる。            ②うさぎに使用するスライスチーズの端を少し切り取って、リボンをつける。</p> 
<p>(7) ひよこエッグ            ゆで卵 1個            マヨネーズ 適量            塩・こしょう 少々            ごま 少々            トマトなど 少々</p>	<p>(7) ひよこエッグ            ①卵を固ゆでにし、半分の位置にぎざぎざに切込みを入れて、黄身を取り出す。            ②黄身とマヨネーズを混ぜ、塩・こしょうで味付けし、ラップで包んで丸くする。            ③白身に入れてごまで目をつけ、トマトなどでくちばしをつける。</p> 
<p>(8) いちごサンタ            いちご 2個            マシュマロ 1個            アイシング 少々</p>	<p>(8) いちごサンタ            ①いちごを半分に切る。            ②マシュマロ1個を4枚に切る。            ③いちごにマシュマロをはさみ、アイシングで目をつける。</p> 

### 3. マセドアンサラダ

材料（親子2人分）		作り方
じゃがいも	50 g	①じゃがいもにんじんはさいの目切りにして、やわらかくなるまでゆでる。 ②きゅうりもさいの目切りにする。 ③具をマヨネーズで和え、塩・こしょうで味付けする。
にんじん	15 g	
きゅうり	15 g	
マヨネーズ	適量	
塩・こしょう	少々	
サラダ菜	少々	

### 4. ドーナツツリー

材料（作りやすい分量）		作り方
ホットケーキミックス	150 g	①ホットケーキミックス、袋豆腐、上新粉、砂糖（10 g）を全て混ぜ合わせる。 ②生地をスプーンですくうなどして小さい丸型にし、170℃の油で揚げ、ドーナツを冷ます。 ③生クリームと砂糖を合わせて七分だてにする。 ④ドーナツと生クリームを交互に重ねて、ツリーの形にする。 ⑤小さく切ったいちご・キウイ・マーブルチョコで飾る。
袋豆腐	1本	
上新粉	50 g	
砂糖	10 g	
揚げ油	適量	
生クリーム	1箱	
砂糖	40 g	
いちご・キウイ	少々	
マーブルチョコ	少々	



### 5. キラキラパンチ

材料（親子2人分）		作り方
サイダー	300 ml	①果物を5ミリくらいに切る。 ②カップにサイダーを入れ、シロップをティースプーンで1杯入れる。 ③サイダーの上に果物を浮かせる。
グレナデンシロップなど	少々	
いちご	少々	
キウイ	少々	
パイナップル	少々	

