

# 聖霊女子短期大学 クリスマスコミュニティーパーティー

～クリスマスの喜びを地域の皆様とともに～

2012年12月1日(土)

本日のメニューの一部をご紹介します。



## ミートローフ～グレイビーソースがけ～



お肉をたっぷり使ったクリスマス定番の料理です。お肉の中の人参といんげんがアクセントになっています。刻んだベーコンをトッピングし、肉の旨みをさらに引き出しました。ミートローフにかけてあるグレイビーソースは、野菜の味が濃縮されていて相性が抜群です!!



## 鶏肉のマスタード焼き



鶏もも肉をマスタードに漬け込み、オーブンでじっくりと焼き上げました。パン粉は一度濾して細かくし、粉チーズを加え、サクサクした食感と旨みが出るように工夫しました。ジューシーなお肉に酸味のあるマスタードの爽やかさが効いて、一度食べたらやみつきになる味です!!



## 野菜のピクルス



野菜丸ごとの美味しさを味わえる逸品です。彩りも鮮やかで食卓を華やかに演出します。  
**かぶ**・・・かぶの根にはアクが少なく「くせ」がないため、和食・洋食どちらのお料理にも合い、美味しく食べられます。熱に弱いビタミンCを生かすなら生で食べるのがオススメです。  
**パプリカ**・・・抗酸化作用のあるビタミンA・C・Eが豊富に含まれています。パプリカは色の違いによって栄養成分に特徴があります。赤は皮膚や粘膜を守るカプサンチンが豊富で、黄は眼精疲労に、オレンジはビタミンCがパプリカの中で一番多く風邪の予防や疲労回復に効果があります。

