

もうすぐクリスマス！みなさんのお宅ではどのようなクリスマス料理が並びますか！？定番のローストチキンに クリスマスケーキ、と御馳走が並ぶことでしょう。

でも 御馳走！となると どうしても野菜が脇役どころか、並ばないこともあります。

野菜、特に赤・黄・緑の色の濃い緑黄色野菜は 空気が乾燥して風邪をひきやすい冬の季節には特に摂りたいもの。風邪予防・免疫力アップには欠かせません。

クリスマスにもお薦めの野菜を使った料理を紹介します。



*キャロットピラフ (米2合・人参 100g・酢大さじ1・バター 10g・塩小さじ 1/3)

普通に磨いだ米に、人参の摺りおろしたものと酢を加え炊きます。炊きあがったらバターと塩を加え、よくかきまぜます。

*ハニー トマト ミニトマトを熱湯に 10 秒ほど入れてザルに上げ、水で冷やして皮をむきます。これにはちみつをかけます。

*ポテトカナッペ (じゃがいも・ツナ缶・玉ねぎ 50g・塩少々・マヨネーズ、ヨーグルト適宜・パプリカピーマン 赤・黄・ブロッコリー)

じゃがいもは皮をむき、5mm～1cmの厚さに輪切りにし電子レンジに2分ほどかけてから両面をフライパンで焼きます。玉ねぎはみじんぎりにして塩少々加え、玉ねぎがしんなりしたら水気をしぼり、ツナ缶・マヨネーズ・ヨーグルトを混ぜあわせツナクリームを作ります。パプリカは粗いみじん切りに、ブロッコリーはゆでて、小さい小房にします。焼いたじゃがいもの上にツナクリームをのせ、その上に パプリカ・ブロッコリーを彩りよくのせます。

*たらとえびのクリーム煮

材料	2人分
甘塩たら	2切れ
むきエビ	80g
玉ねぎ	100g
人参	20g
ブロッコリー	60g
水	100cc
白ワイン	40cc
サラダ油	小さじ1
塩・コショウ	少々
ホワイトソース	
バター	10g
小麦粉	10g
牛乳	100cc



(作り方)

たらは一切れを3つに切ります。むきエビは背ワタをとります。ブロッコリーは小房に分けゆでます。人参は星型に抜き、2ミリの厚さに切り ゆでます。玉ねぎは千切りにします。鍋にサラダ油を熱し、玉ねぎをしんなりするまで炒めます。その上にエビとたらをのせて 水とワインを加え蓋をして5分ほど中火で煮ます。

別の小鍋にバター・小麦粉・牛乳を入れ 木べらで混ぜながら火にかけ だまにならないようにホワイトソースを作ります。たらとエビの鍋にホワイトソースを加えよく混ぜます。これにブロッコリーと人参を加えます。

.