



コスモス弁当

12月 クリスマス弁当

<お品書き>

- ① カリフォルニア巻き
- ② 南瓜と帆立のグラタン
- ③ ツナピラフ
- ④ 星形野菜と白隠元豆、金時豆の盛り合わせ
- ⑤ カニの爪クリームコロッケ
- ⑥ チキンローフ チーズ豆腐
- ⑦ 具沢山コールスロー
- ⑧ クリスマスベルとチョコ
- ⑨ フルーツ寒天



クリスマス弁当

<カリフォルニア巻きと海苔巻き>

●材料&準備（12本分）

- ・御飯 12合分（特別弁用）
（酢300ml 砂糖120g強 塩大匙2）寿司酢60ml
御飯に調味料を加えて混ぜ寿司飯にする。
- ・海苔 12枚
- ・大葉 36枚
- ・卵を焼く（6等分に切る）
- ・カニカマ 26本～ or 人参
- ・シーチキン（油をきりレモン汁をふりかけ混ぜて置く）
- ・きゅうり 2本（縦半分に切り種を取り除き更に6等分に切る）
- ・白煎り胡麻 150g
- ・寿司飯 1本 250g





●作り方

- ① 卷すの上に海苔を置く。酢飯（約2/3量）を薄く一面に広げる。胡麻を全体にふる。ラップをかけて軽く全体を押さえ、ひっくり返す。
- ② ①の海苔の上に中央位まで酢飯（残りの量）を薄く広げる。
- ③ 海苔の手前から大葉を横に並べ上にきゅうり、カニカマ、シーチキンマヨネーズ、卵を載せて具を包み込むようにラップで巻き、巻き終わりを下に全体の形を整えて休ませる。
- ④ 等分に切る。（端を切り落とし6等分に切り1切を入れる）

<海苔巻き>

- ① 卷すの上に海苔を置きむこう側2cm残して寿司飯100gを平に広げる。
- ② カリフォルニアロールと同じ具を載せて包み込むように一気に巻き横から具が出ない様に押さえて形を整える。

お手軽に出来る巻き寿司です。恵方巻きに作りましょう！

*お寿司はご飯が冷たく固目なので何かしら口溶けをよくする具材を使用する。又はねっとりする食感のサーモン、鮪、アボカドなど加えると美味しいです。

<南瓜グラタン>

●材料（70食分）

- ・南瓜（小） 1個
- ・バター 100g ・小麦粉（漉す）100g
- ・牛乳 1000ml ・生クリーム100ml
- ・玉葱 5個（薄切り）
- ・ベーコン 300g（角切り）
- ・塩 こしょう ・白味噌 150g
- ・味醂 50ml ・コンソメ 2個
- ・シュレットチーズ 150～200g
- ・パン粉、パセリ各適量





●作り方

- ① 南瓜は種を取り除き4等分に切り、蒸し器で柔らかく蒸す。粗熱をとり薄切りする。
- ② ソースを作る。鍋にバターと玉葱ベーコンを加えて炒める。小麦粉を加え玉葱に馴染んだら牛乳とコンソメを入れてとろみが出るまで混ぜながら火を通す。味噌と味醂を加えて混ぜ、チーズを加えて全体をよく混ぜ火を止める（緩めのソースを作る）味見する。
- ③ カップに南瓜を入れて塩、こしょうをして上にソースをかけてパン粉を散らす。200℃のオーブンで5～6分こんがり色付くまで焼く。

鮭や帆立を加える場合

- ① 生鮭の皮をむき一口大に切る。又は帆立は水気をふく。
- ② 塩、こしょうをふり小麦粉をまぶして油を多めに入れて炒めて置く。
- ③ カップに南瓜と一緒に加える。

<ツナピラフ（炊飯）>

●材料

- ・白米 2合
- ・ツナ（缶）50g
- ・玉葱 1/4 （粗みじん切り）
- ・コンソメ顆粒小匙2 昆布茶小匙1
- ・バター 10g
- ・生姜1片（粗みじん切り） ・粗挽コショウブラック 適量



●作り方

- ①炊飯器に洗った米と水 コンソメ、玉葱、昆布茶、ツナ缶半量を入れ炊く。
- ②炊き上がったらコショウと、残りのツナを入れ全体をサックリ混ぜる、
- ③お好みでパセリ（炊き上がったら混ぜる）人参のみじん切り（炊飯器に米と入れて炊く）などを加える。



<星形野菜と白隠元豆、金時豆の盛り合わせ>

●作りやすい材料

<星形野菜>

- ・人参 1本（厚さ1cmの星型で20個程切って薄塩味で煮る。
- ・大根 厚さ2cmに切り星型で20個程切って薄塩味でやや固めに煮る。

<白隠元豆> 200g

- ①一晩水に浸しふっくらしたらそのまま中火にかけ煮立ったら箸に上げて茹でこぼす。
- ②鍋に戻し三倍の水を加え煮立ったら火を弱めて40分程煮る。
- ③火を止めて蓋をして30分位置く。

<金時豆> 100g

- ① 白隠元豆と同じ要領で煮る。
- ② ブロccoli 1/2（小房にしてポリ袋に入れ500wで1分加熱する。

<ドレッシング>

- ・酢大匙2
- ・塩少々
- ・胡椒少々
- ・オリーブオイル大匙4

器に豆類、星形野菜を盛りドレッシングをかけブロッコリー、ミニトマトをあしらう。

<カニクリームコロッケ>

市販を揚げる。

<チキンローフ>

●材料（1本分）

- ・鶏肉（もも大）1枚
- ・ささ身 1本
- ・塩こしょう 小さじ1強
- ・ワイン or 日本酒大さじ2
- ・ハム1cm厚さ 1枚
- ・マッシュルーム 小1缶





a	豚挽き肉（上）	100g	
	パン粉	1/4カップ	
	玉葱みじん切り	1/4個分	
	牛乳	大さじ2	
	塩	小さじ1/2	
	こしょう ナツメッグ グローブ		各少々

あしらう物 = ラディッシュ クレソン マスタード マヨネーズ

●作り方

- ① 鶏肉は破らないようにきれいに皮をはぎ、脂肪を取り除き、筋を取ったさき身と共に1cm角に切って、ボウルに塩、こしょう、ワインをふってよく混ぜ皮も加える。
- ② ハムは1cm角に切り、マッシュルームは缶から出して、縦4つ切りにする。
- ③ ボウルaを加えて粘りが出るまでよく混ぜる。更に①②を加えて良く混ぜる。
- ④ アルミホイル（30cm）の上に鶏の皮（表面を中）を広げ、③を筒状にして載せて3～4重に巻き、両脇をキッチリねじり返して蒸気の立った蒸し器で30分間蒸しあげる。竹串を刺して透明な汁が出たら、出来上がりです。温かいうちに巻すで、巻いて輪ゴムで止める。冷めるまで置き、形をしっかり整える。
- ⑤ 食べる分だけ1cmに切って野菜をあしらい、マヨネーズなどを添える。

<チーズ豆腐（柚子味噌）>

●材料

- ・木綿豆腐 2丁（電子レンジで3分加熱する）
- ・味噌床
- ・仙台味噌 100g ・白味噌 50g ・煮切酒
- ・味醂 各50ml ・柚子 1/4個（千切）





●作り方

- ① 味噌床の調味料を混ぜて置く。
- ② 加熱した豆腐をキッチンペーパー2～3枚に包み重石をして30分置き水切りする。
- ③ 豆腐をガーゼに包み①の味噌に漬け込み24時間以上置く。
- ④ 味噌床から取出しオーブントースターで焼き色を付けて柚子をふる。

<キャベツとコーンのコールスロー>



●材料（75食分）

- ・キャベツ2個 ・きゅうり3本
- ・塩大匙3～4 ・水1,5ℓ（ボウルに入れて溶かす）
- ・ホールコーン（缶）300g（筈に上げ水気をきって置く）
- ・人参（大）1本（長さ2cmの細切りサッと湯通しして筈に上げる）

<ソース>

- ・マヨネーズ 400ml ・蜂蜜大匙4 ・酢大匙4
- ・パセリのみじん切り2把分 ・玉葱のみじん切り1個分
- ・塩、コショウ適量

●作り方

- ① キャベツは葉をはがし軸の部分をV字形に切り離し数枚重ねて縦4～5等分に切る。更に5mmの幅に切る。塩強めの塩水に入れて10～15分置く。
- ② きゅうりは縦半分に切り種を取り除く。長さ2cmの細切りキャベツと一緒に塩水に浸す。
- ③ キャベツは布巾に入れて軽めに絞る。
- ⑤ ボウルに全ての材料、ソースを入れ全体に混ぜる。

<フルーツ寒天>

●材料（4人分）

- ・フルーツミックス缶 1缶
（汁と実を分けて汁を100ml使用）
- ・キウイ 1個
- ・ブドウ（有ればどちらか）
（大きい粒のブドウは6粒、デラウェア20粒程）
- ・バナナ 1/2本
- ・粉寒天 2g ・水300ml
- ・砂糖 40g ・レモン汁大さじ1



●作り方

- ① キウイ、バナナは皮をむき一口大に切る。ブドウも皮をむく。容器を水で濡らしてフルーツを均一に入れる。
- ② 鍋に水と粉寒天をふり入れて5分程置き火にかける。かき混ぜながら煮立ってきたら砂糖と果汁を加えて更に4～5分煮て火を止める。
- ③ 粗熱を取りレモン汁を加えて混ぜて①に注ぎ入れ、冷蔵庫で冷やし固めて食べやすい大きさに切る。

ポイント&アドバイス

- *フルーツはお好みで使用してください。（合わせて300g位）
- *寒天は溶け難いので1～2分煮て完全に溶けてから砂糖を加え、4～5分煮てコシを出します。
- *キウイ、パイナップルはタンパク質分解酵素が有るのでゼラチンでは固まらないので、寒天を使用します。



配食サービス コスモス