



## クリスマスを彩るパーティー料理

クリスマスは英語で「Christmas」と記されます。これは「キリスト(Christ)のミサ(mass)」という言葉からきているそうです。ミサは「感謝の祭儀」という意味があるので、クリスマスは「キリストに感謝の祭儀をする日」という意味になります。ヨーロッパでは家族が集まってごちそうを囲んでキリストの誕生を祝います。

## 世界のクリスマス料理

## 『ロースターキー』…アメリカ、イギリス

七面鳥を蒸し焼きにしたもので、感謝を表す料理。アメリカではお祝いの料理としてクリスマス以外でも食べられています。



## 『カルプフェン・ブラウ』…ドイツ

鯉を一匹丸ごと蒸し茹でにし、マリネした料理。カルプフェンは鯉、ブラウは青を意味し、鯉を白ワインピネガーでマリネすると鯉の皮が青くなるため「青い鯉」という料理名になったそうです。

ゲバッケネ・カープフェンというフライ料理もあります。



## 『ミンスパイ』…イギリス

ミンスミート(ドライフルーツやナッツをブランデーに漬けたもの)をパイで包んだもの。楕円形をしているのはキリストの眠るゆりかごをあらわしている。クリスマスから12日間、毎日1個ずつ食べると新年に幸運がやってくるといわれています。



## 『シュトーレン』…ドイツ

棒という意味を持つ細長い形の焼き菓子。粉糖がたっぷりつまみついてあり、幼子キリストを産着で包んでいる様子をあらわしているといわれています。



## 『パネトーネ』…イタリア

生地にドライフルーツを混ぜ込んだ、ドーム型の菓子パン。昔は、クリスマスの4週間前に各家庭で焼き、親族や友人に配る習慣があったそうです。



## 『ブッシュ・ド・ノエル』…フランス

薪をイメージしたケーキ。薪の形になった理由はクリスマスに燃やした薪の灰が厄除けになる、樅の薪を暖炉で燃やすと無病息災になるなど様々な説があります。



★ フライドチキンやピザ、生クリームを使用したケーキ等、クリスマスのパーティー料理には高カロリーのものが多いです。油を使わず加熱調理できる電子レンジを利用したり、ヨーグルトやおからなど低カロリーの食材を利用するとカロリーオフできます。サラダやスープ、メイン料理の付け合せで野菜の摂取量をアップしましょう。ごちそう続きで食べ過ぎた後は、栄養バランスを整えるように食べ方を工夫しましょう。食べ過ぎた食品は控えめに、不足している食品は意識してとるようにしましょう。

※現在、治療中で食事指導を受けている方は、かかりつけの医療機関に相談してください。

## ヘルスマイト料理講習会 参加者募集中!! テーマ「おせち料理(中華でお正月)」

ヘルスマイト(食生活改善推進員)が主催する料理講習会です。「健康」をテーマに、簡単でおいしい家庭料理を作ります。料理は苦手という方でも安心して参加していただけます。おいしい料理で楽しく健康づくりを始めてみませんか?

日時: 12月11日(火)、13日(木)、15日(土)、21日(金)

9時30分~13時 対象: 伊勢市民

参加費: 1200円

申込み: 伊勢市中央保健センター TEL 27-2435

※詳細は広報いせ12月1日号に掲載



## 家庭で作ってみよう！クリスマスを彩るパーティー料理

健康課・食生活改善推進協議会 協同企画

## 鶏ひき肉と豆腐のミートローフ



ひき肉の量を減らし、豆腐を入れてカロリーダウン。  
電子レンジで油を使わずに調理。

## 1人分の栄養価

262kcal / たんぱく質 19.0g / 脂質 13.4g /  
炭水化物 14.6g / 塩分 1.6g

## 材料(4人分)

鶏ひき肉	300g	★塩	小さじ 1/6 (1g)
木綿豆腐	150g	★マヨネーズ(低カロリータイプ)	大さじ 1
玉ねぎ	100g	★ナツメグ	少々
にんじん	80g	【ソース】	
パン粉	1/2 カップ	ウスターソース(中濃)	大さじ 2
卵	1 個	ケチャップ	大さじ 4

## 作り方

- 1 玉ねぎとにんじんはみじん切りにし、それぞれラップで包む。玉ねぎは電子レンジ(600W)で1分半、にんじんは2分程加熱して、冷ましておく。
- 2 豆腐はキッチンペーパーで包み、耐熱皿にのせ、電子レンジ(600W)で2分程加熱する。ボウルに豆腐とパン粉を入れ、混ぜ合わせる。
- 3 別のボウルにひき肉、★、冷ました玉ねぎ、にんじん、卵を入れ、粘りが出るまで混ぜる。混ぜたら2を入れてさらに混ぜる。
- 4 3を2つに分け、それぞれ長方形になるように形を整え、ラップで包む。電子レンジ(600w)でそれぞれ7分程加熱する。
- 5 ソースの材料を全て混ぜ合わせ、盛り付けたミートローフにかける。  
※加熱したミートローフの汁が出ていれば、ソースに混ぜて使うのもよい。

## ホットケーキミックスで簡単シュトーレン



おからを入れてカロリーダウン。

## 材料(20切れ分)

ホットケーキミックス	250g	砂糖	大さじ 2
おから	150g	水	200ml
バター	15g	【仕上げ用】	
フルーツアイリング	90g	はちみつ	大さじ 1
アーモンドプードル	30g	湯	大さじ 1/2
シナモン(粉)	小さじ 1	粉糖	大さじ 1

## 作り方

- 1 オーブンを180°Cに予熱しておく。
- 2 おからを耐熱ボウルに入れ、ラップをせずに電子レンジ(600W)で4~5分程加熱する。バターも電子レンジ(600W)で30秒程加熱する。
- 3 材料を全て混ぜ合わせる。混ぜたら生地をクッキングシートに楕円形にのばし、半分より少しずらして折りたたむ。  
※上にくる端が下よりも短くなるように折りたたむ。
- 4 オーブンで40分焼く。竹串を刺してなにも付いてこなければ焼き上がり。  
※オーブンによって加熱具合が異なるため、焼き時間は様子を見ながら調節する。
- 5 温かいうちにお湯で溶いたはちみつを塗る。  
冷めたら粉糖をふりかける。

## 1切れ分の栄養価

93kcal / たんぱく質 1.9g / 脂質 2.4g /  
炭水化物 16.3g / 塩分 0.1g

1人分の栄養価は日本食品標準成分表 2015年版をもとに算出しました。

バックナンバーはこちらから



～1日に野菜料理を小鉢5皿分(350g)食べましょう！～

緑黄色野菜(120g以上)とその他の野菜(230~240g以上)を組み合わせましょう

