



Citrin Foundation



Holiday Recipes

**FESTIVE FOOD AND
DRINK**



キノコ詰め

材料

- 大きなキノコ、洗って茎を取り除きます
- 柔らかくしたクリームチーズ 1/2 カップ
- ニンニク 2片 (みじん切り)
- すりおろしたパルメザンチーズ 1/4 カップ
- 乾燥ハーブ (パセリ、タイム、ローズマリーなど) 小さじ1
- 塩と胡椒
- オリーブオイル



作り方

1. オーブンを 375° F (190° C) に予熱します。
2. ボウルに、柔らかくしたクリームチーズ、みじん切りのニンニク、すりおろしたパルメザンチーズ、乾燥ハーブ、塩、コショウを入れてよく混ぜます。
3. キノコに混ぜたクリームチーズを詰めます。
4. 詰めたキノコをベーキングシートの上に置きます。オリーブオイルをかけます。
5. 予熱したオーブンで18~20分間、またはキノコが柔らかくなり、詰め物が黄金色になるまで焼きます。温かいままお召し上がりください。

シトラスアボカドサラダ

サラダ用

- 緑のミックスサラダ (ルッコラ、ほうれん草、クレソンなど) 4カップ
- 熟したアボカド 2個 (皮をむき、種を取り、スライスする)
- 皮をむき、輪切りにした大きなグレープフルーツ 1個
- 大きなオレンジ 1個 (皮をむき、輪切りにする)
- 赤玉ねぎ 1/4 個 (薄切り)
- 刻んだ新鮮なコリアンダーまたはパセリ 1/4 カップ
- トーストしたスライスアーモンド 大さじ2 (お好みで)



シトラスビネグレットs-用

- ライム果汁 1個
- レモン汁 1個分
- エクストラバージンオリーブオイル 大さじ3
- ディジョンマスタードまたはマスタード 小さじ1
- 塩と胡椒

作り方

1. 大きなボウルに、サラダ菜、スライスしたアボカド、グレープフルーツ、オレンジ、薄切りの赤玉ねぎ、新鮮なコリアンダーまたはパセリを混ぜ合わせます。
2. 小さなボウルにライム汁、レモン汁、エクストラバージンオリーブオイル、(ディジョン) マスタード、塩、胡椒を入れてよく混ぜ合わせます。
3. 食べる直前に、サラダの上に柑橘類のビネグレットソースをかけてください。
4. サラダの材料をビネグレットソースで均等にコーティングするように軽く混ぜます。
5. スライスアーモンドを使用する場合は、乾いたフライパンで中火にかけ、きつね色になり香りが立つまでトーストします。すぐに焦げてしまう可能性があるため、注意してください。
6. ローストアーモンドをサラダの上に振りかけます。

メイン

白身魚のレモンガーリック焼き

材料

- 白身魚の切り身 4個
- オリーブオイル 大さじ2
- ニンニク 3片 (みじん切り)
- レモンの皮と果汁 1個分
- 乾燥オレガノ 小さじ1
- 塩と胡椒
- 飾り用の新鮮なパセリのみじん切り
- レモンスライス (飾り用)



作り方

1. オーブンを 375° F (190° C) に予熱します。
2. 魚の切り身をクッキングシートを敷いた耐熱皿に置きます。
3. 小さなボウルに、オリーブオイル、みじん切りのニンニク、レモンの皮、レモン汁、乾燥オレガノ、塩、コショウを入れて混ぜ合わせます。
4. レモンとニンニクの混ぜ合わせを魚の切り身の上にかけて、魚の切り身がしっかりコーティングされていることを確認します。
5. 耐熱皿をホイルで覆い、予熱したオーブンで15~20分間、または魚に火が通ってフォークで簡単に剥がれるまで焼きます。
6. ホイルを外し、表面に軽く焼き色がつくまでさらに2~3分間焼きます。
7. 食べる前に、刻んだ新鮮なパセリとレモンのスライスを飾ります。

サイド

ケトスタッフィング

材料

- アーモンド粉 2カップ
- 無塩バター 1/2カップ
- セロリ 1カップ (角切り)
- 玉ねぎ 1/2 カップ (みじん切り)
- 鶏肉調味料 小さじ2
- 塩と胡椒
- チキンまたは野菜のスープ 1/2カップ



作り方

1. フライパンにバターを中火で溶かします。みじん切りのセロリと玉ねぎを加えます。柔らかくなるまで約5分間煮ます。
2. アーモンド粉と鶏肉の調味料を加えて混ぜます。絶えずかき混ぜながら2~3分間調理します。
3. 詰め物がお好みの粘稠度になるまでかき混ぜながら、チキンまたは野菜のスープを徐々に加えます。
4. 塩とコショウで味を調えます。

ガーリックパルメザンインゲン

材料

- 新鮮なインゲン、トリミング
- ニンニク 2片 (みじん切り)
- オリーブオイル 大さじ2
- 塩とコショウの味
- おろしパルメザンチーズ (飾り用)

作り方

1. フライパンにオリーブオイルを中火で熱します。みじん切りにしたニンニクを加え、香りが出るまで炒めます。
2. フライパンにインゲンを加え、ニンニク油を絡めるように炒める。
3. 時々かき混ぜながら、インゲンが柔らかくなりながらもカリカリになるまで、約5～7分間調理します。
4. 塩とコショウで味付けします。
5. お皿に移し、すりおろしたパルメザンチーズをふりかけてからお召し上がりください。



マッシュカリフラワー

材料

- カリフラワー 1個、切り分ける
- ニンニク 2～3片 (みじん切り)
- バター 大さじ2
- 生クリーム 1/4カップ
- 塩とコショウ

作り方

- カリフラワーが完全に柔らかくなるまで蒸すか茹でます。
- カリフラワーの水気を切り、ミキサーに移します。
- みじん切りにしたニンニク、バター、生クリーム、塩、コショウを加えます。
- マッシュポテトのような滑らかでクリーミーな食感になるまでブレンドします。
- お好みに合わせて調味料を調整し、温かいうちにお召し上がりください。



ドリンク

シトラスミントスパークラー

材料

- 新鮮な柑橘類のスライス (レモン、ライム、またはオレンジ)
- 新鮮なミントの葉
- 炭酸水またはソーダ水
- 氷

作り方

1. グラスの中で、数枚の柑橘類のスライスとミントの葉を混ぜて、風味を解放します。
2. グラスに氷を加えます。
3. 柑橘類のスライスとミントに炭酸水を注ぎます。
4. 必要に応じて甘くしてください。
5. 軽にかき混ぜて、ミントの小枝を飾ります。
6. 冷やしてお召し上がりください。



生姜とレモンのスパークラー

材料

- レモン
- 砂糖不使用の生姜煎じ薬（自家製）
- 炭酸水またはソーダ水
- 氷

作り方

1. 煎じ薬用に、生の生姜の皮をむき、薄くスライスするか、すりおろします。
2. 鍋に生姜と少量の水を入れて混ぜます。
3. 混ぜ合わせたものを中火で沸騰させます。
4. 15～20分ほど煮て生姜の風味を水に抽出します。
5. 火から下ろして冷まします。
6. 生姜を液体から濾します。
7. グラスにレモン汁25mlを加えます。
8. グラスに氷を加えます。
9. レモンに炭酸水を注ぎます。
10. 好みに応じて、砂糖不使用の生姜煎じ薬を加えます。
11. 優しくかき混ぜて味をブレンドします。
12. レモンホイールを飾ります。



この祝祭の季節に、多くの喜びと暖かさ、そして美味しい食べ物が皆様に届けられますように！

私たちは資料を改善する方法を常に模索しています。ご提案やご意見がございましたら、patients@citrinfoundation.org まで電子メールをお送りください。

