

# こども料理教室

平成28年12月4日

## スパゲティナポリタン (4人分)

- スパゲティ (1.4mm)・・・200g
- ウインナー・・・・・・・・80g・・・斜め5mm幅に切る
- たまねぎ・・・・・・・・120g・・・みじん切り
- ピーマン・・・・・・・・80g・・・うす切り
- コーン (缶)・・・・・・・・32g
- オリーブオイル・・・・・・・・12g
- にんにく・・・・・・・・4g・・・つぶす
- トマト缶 (甘熟トマトでも可)・・・280g
- 水・・・・・・・・80cc
- ケチャップ・・・・・・・・40g
- 塩・・・・・・・・少々
- こしょう・・・・・・・・少々
- 粉チーズ・・・・・・・・4g

★にんにくのつぶし方  
たて半分に切り、切り口を下にして  
木しゃもじでつぶす。

### (作り方)

- ①フライパンにオリーブオイルとにんにくを入れ、火をつける。  
にんにくの香りがしてきたら中火にしてたまねぎを炒める。
- ②たまねぎがしんなりしてきたら、ウインナー、コーンを加える。
- ③ウインナーに火が通ったら、トマト缶、水を加え煮る。  
少し煮詰まってきたらケチャップを加える。
- ④③にピーマンを加え、塩、こしょうで味を調える。
- ⑤スパゲティは半分に折り、塩 (分量外) を加えた湯でゆでる。(ゆで時間は製品表示に従う)
- ⑥ゆで上がった⑤に④をからめ、器に盛り付け、上に粉チーズを振りかける。

## ごろごろサラダ (4人分)

- さつまいも・・・・・・・・100g・・・皮ごと1cm角に切り、水にさらす
- にんじん・・・・・・・・1/3本・・・皮をむいて、1cm角に切る
- きゅうり・・・・・・・・1本・・・1cm角に切る
- プロセスチーズ・・・20g・・・1cm角に切る
- みりん・・・・・・・・大さじ4
- A { 塩・こしょう・・・少々
- 酢・・・・・・・・小さじ1
- B { マヨネーズ・・・大さじ2
- レモン汁・・・・・・・・小さじ1

### (作り方)

- ①さつまいもとにんじんはゆで、水気を切ったらAで下味をつける。
- ②きゅうり、チーズと①にBを加えて混ぜ合わせる。

### ふわふわスープ（4人分）

- たまねぎ・・・80g・・・うす切り
- にんじん・・・20g・・・せん切り
- じゃがいも・・・100g・・・皮をむいて1cmの角切り
- 小松菜・・・80g・・・2cm長さにきり、軸と葉の部分に分ける
- 卵・・・1個
- パン粉・・・大さじ2
- 水・・・600cc
- コンソメスープの素（固形）・・・1個
- 塩・こしょう・・・適量

#### 一口メモ

野菜と卵が入ったスープは、1度にいろいろな栄養素を摂ることができます。切って煮るだけのかんたんなスープは、忙しい朝にもぴったりです。

#### （作り方）

- ①ボールに卵を溶きほぐし、パン粉を混ぜる。
- ②鍋に水、コンソメスープの素、たまねぎ、にんじん、じゃがいもを入れて火にかける。
- ③材料がやわらかくなったら小松菜を軸、葉の順に入れて煮る。
- ④塩・こしょうで味を調べ、①を回し入れる。

### ミルクかん（4人分）

- 寒天・・・2g
- 水・・・150cc
- 砂糖・・・大さじ3
- 牛乳・・・100cc
- みかん缶・・・1/2缶・・・食べやすい大きさに切る
- パイン缶・・・1/2缶・・・食べやすい大きさに切る
- パイン缶汁・・・160cc・・・不足分はみかん缶で
- キウイフルーツ・・・1/2個・・・皮をむき、食べやすい大きさに切る

#### （作り方）

- ①鍋に水と寒天、砂糖を入れ、火をかけ、かき混ぜながら2分ほど沸騰させ、牛乳を入れてから火を止める。
- ②①を型に流して冷やし固める。（型に流す前に容器を水でくぐらせておく。）
- ③器にひし型に切ったミルクかんを入れ、みかん、パイン、キウイフルーツを飾る。

#### ≪1人分の栄養価≫

献立名	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	塩分
スパゲッティナポリタン	350kcal	11.8g	10.3g	47mg	1.0g
ごろごろサラダ	146kcal	1.9g	6.7g	52mg	0.4g
ふわふわスープ	57kcal	2.8g	1.6g	48mg	0.9g
ミルクかん	97kcal	1.2g	1.0g	39mg	0g