

# おやこ料理教室

～長崎市食生活改善推進員～

「自分で作ろう簡単ごはん」

## ぎょかい ◎魚介のトマトクリームパスタ

<作り方>

ざいりょう 材料 (4人分)

スパゲッティ (乾・1.6mm)	250g	
しお 塩	大さじ1	
水	3ℓ	
シーフードミックス	80g	
ウインナー	80g	
しめじ	1パック	
たまねぎ (1/2個)	100g	
にんにく	1片	
オリーブ油	小さじ2	
A	基本のトマトソース	195g
	塩	小さじ1/5
	コショウ	少々
	コンソメ	1/2個
B	植物性生クリーム	40ml
	ぎゅうにゅう 牛乳	40ml
パセリ (きざみ)	10g	

1人分の栄養価

エネルギー	424 kcal
たんぱく質	17.2 g
脂質	13.7 g
食塩相当量	2.0g

- ① シーフードミックスは熱湯をかけておく。ウインナーは1本を2～3等分にする。
- ② しめじはねっこをおとし、小房に分ける。
- ③ たまねぎは薄切り、にんにくはみじん切りにする。
- ④ フライパンを弱火にかけ、オリーブ油と、にんにくを入れて香りよく炒める。たまねぎとウインナーとしめじを加え、更に炒める。
- ⑤ ④にAを加えて、あじがなじんだら、シーフードミックスを加える。
- ⑥ ⑤にBを入れ、ひと煮立ちしたら火を止める。
- ⑦ スパゲッティはたっぷりのお湯で表示通りの時間で茹でる。
- ⑧ ⑦を皿に盛り、⑥のソースをかけ、きざみパセリをちらす。

## ◎アップル羹<sup>かん</sup>

材料 (4 人分)

りんごジュース (100%)	200ml
水	200ml
粉寒天 <sup>こなかんてん</sup>	4g
キウイ (いちょう切り)	1/2 個

1 人分の栄養価

エネルギー	31kcal
たんぱく質	0.2g
脂質	0.1g
食塩相当量	0g

<作り方>

- ① なべに水を入れ、粉寒天をふり入れる。
- ② ①を中火<sup>ちゅうひ</sup>にかけ、粉寒天を煮溶<sup>にと</sup>かす。
- ③ 粉寒天が溶けたら、りんごジュースを加え、1 分ほどかき混ぜる。
- ④ ひ<sup>ひ</sup>を止めて、粗熱<sup>あらねつ</sup>をとり、型<sup>かた</sup>に流し、冷やし固<sup>なが</sup>める。
- ⑤ ④を器<sup>うつわ</sup>に盛り、キウイ<sup>も</sup>を飾<sup>かざ</sup>る。

## ◎夏野菜<sup>なつやさい</sup>のマヨサラダ

材料 (4 人分)

オクラ	10 本
塩	少々
スイートコーン (冷凍)	50g
きゅうり (150g)	1 本
ツナ缶 <sup>かん</sup>	80g
レタス	2 枚
A { ヨーグルト	大さじ 2
{ マヨネーズ	大さじ 1・1/2

1 人分の栄養価

エネルギー	76 kcal
たんぱく質	4.8g
脂質	4.0g
食塩相当量	0.2g

<作り方>

- ① オクラは洗って塩をふり、サッとゆで小口<sup>こくち</sup>切りにする。
- ② スイートコーンは熱湯<sup>ねつとう</sup>をかける。きゅうりは輪<sup>わ</sup>切り、ツナ缶はほぐしておく。
- ③ レタスは洗<sup>あら</sup>って、1 枚を 2 つに分ける。
- ④ A を合わせ、①と②を和<sup>あ</sup>えてレタスに盛<sup>も</sup>る。