

時にはこんなおかずはいかがでしょう

～おやこの食育教室～



<ポロネーゼ風パスタ>

(材料：4人分)

合挽肉	280g
玉ねぎ	1個
にんじん	1/2本
にんにく	1かけ
A	{ トマト水煮(カットタイプ) 1缶
	{ 塩 小さじ1/2
	{ ローリエ 1枚
B	{ ケチャップ 大さじ2
	{ ウスターソース 大さじ1
塩・こしょう	各少々
スパゲティ	320g
粉チーズ	小さじ4
オリーブ油	大さじ2

(作り方)

- ① 玉ねぎ、にんじん、にんにくはみじん切りにする。スパゲティは塩(分量外)が入った熱湯で、袋の表示より1分短くゆでる。
- ② フライパンにオリーブ油とにんにくを入れ、火をつける。香りがたったら玉ねぎ、にんじんを加えしっかり炒める。
- ③ ②の野菜をフライパンの端によせ、空いた部分にひき肉を入れ、ほぐさず両面を焼き色がつくまで焼く。
- ④ ③を炒め合わせAを加えふたをし、時々混ぜながら中火で約5分煮る。ふたを外しBを加え強火にし、混ぜながら2分煮て、塩・こしょうで味をととのえる。
- ⑤ ④に水気を切ったスパゲティを加え、混ぜ合わせる。器に盛り、粉チーズをかける。

<リースサラダ>

(材料：4人分)

リーフレタス	80g
ブロッコリー	1/2株
ミニトマト	4個
コーン缶(ホール状)	大さじ3
ハム	4枚
スライスチーズ	1枚
ドレッシング	適量

(作り方)

- ① リーフレタスは食べやすい大きさにちぎる。
- ② ブロッコリーは小房に分けて茹でる。
- ③ ミニトマトは4等分に切る。
- ④ スライスチーズは型抜きですきな形にくり抜く。
- ⑤ ハムは上下を約1cm切り、とっておく。ハムの中央をつまんでひだを寄せ、短く折ったパスタでさしてとめる。切り取った端を中央にくるりとまく。
- ⑥ ①を輪のように皿に盛りつけ、②～⑤、コーンでクリスマスリースのように盛りつけをする。
- ⑦ 食べる前にドレッシングをかける。

<ビール風ゼリー>

(材料：8人分)

りんごジュース(100%)	1L
粉ゼラチン	20g
水	250ml
A {	
レモン汁	大さじ1と1/2
砂糖	大さじ4

(作り方)

- ① 水にゼラチンを入れ、ふやかしておく。
- ② りんごジュースを鍋に入れ、温まるまで(40~50℃くらい)火にかけ、①とAを入れてよく溶かす。
- ③ ②は粗熱をとってから、氷水にあてながらとろりとするまで混ぜ、200mlを残してグラスに注ぎ、冷蔵庫で冷やす。
- ④ 残したゼリー液をビールの泡のようになるまで泡立てて、③の上に注ぎ入れ、再び冷蔵庫で冷やし固める。

(献立の栄養価)

*エネルギー	744kcal
*たんぱく質	34.3g
*脂質	23.5g
*野菜類	約130g
*塩分	3.7g