

作って食べよう⑨

平成26年5月25日(日)

下和田の郷(渋谷中学校開放)調理室

主催:渋谷きんりん未来の会

協力:栄養士みつわ会

<スパゲティナポリタン> (エネルギー 433kcal 塩分相当量 2.2g)

材料(2人分)

スパゲティ(乾めん)	150g
塩	小さじ1/2
ウインナー	2本
たまねぎ	1/2個
にんじん	1/6本
エリンギ	1本
ピーマン	1/2個
油	適宜
塩	小さじ1/4
トマトケチャップ	大さじ3
ソース	小さじ1

作り方

- ① ウインナーは斜めに切る。
- ② たまねぎは皮をむく。縦半分に切り、薄切りにする。
- ③ にんじんは、短冊に切る。
- ④ エリンギは縦半分に切り半分の長さにし、手でさく。
- ⑤ ピーマンは半分に切って種をとり、薄切りにする。
- ⑥ 鍋にたっぷりの水(1.5リットルくらい)を入れて、ふたをして火にかける。
沸騰したら、塩(小さじ1/2)を入れ、スパゲティをバラバラにして入れ、7分ゆでる。
(ゆでる時間は袋に書いてある時間)
スパゲティを入れたあとは、ふきこぼれないように火を弱める。ゆで上がった後、ザルにあげる。
- ⑦ フライパンをあたたため、油を入れ、ウインナー・たまねぎ・にんじん・エリンギ・ピーマンの順番で炒める。
ゆでたスパゲティを入れ、軽く炒め、塩・トマトケチャップ・ソースで味つけする。

<サラダ ごま風味のドレッシング>

(1人分 48kcal 塩分相当量 0.3g)

材料 (2人分)

アスパラ	1本
春キャベツ	1枚
ミニトマト	4個
きゅうり	1/2本
セロリ	1/2本

<A: ごまドレッシング>

練りごま	小さじ1
みそ	大さじ1/2
酢	小さじ1
砂糖	小さじ2/3

作り方

- ① アスパラは根元 1cm 位切り落とし、根元から 3cm 位ピーラーで皮をむいておく。
4等分にし、少し堅めにゆでる
- ② キャベツは 2cm 角位に切る。きゅうりは輪切りにする
- ③ セロリは 5cm の長さに切り、薄切りにする
- ④ ミニトマトはへたを取る
- ⑤ Aのドレッシング材料をなめらかになるまで、混ぜ合わせる
- ⑥ ドレッシングと野菜を食べる直前に合わせ、皿に野菜を盛り付ける

<ヨーグルト寒天>

(1人分 65kcal)

材料 2人分

プレーンヨーグルト	100g
牛乳	25ml
さとう	大さじ1と1/2
粉寒天	1g
水	50ml
ブルーベリージャム	
100%オレンジジュース	

作り方

- ① ヨーグルトは常温に戻しておく(分離するので)
- ② 鍋に、水と粉寒天を入れ、かき混ぜながら火にかける。沸騰したら火を弱めて、さらに2分ほどかき混ぜてしっかり煮溶かす。
- ③ さとうを加えて煮溶かし、火を止め、荒熱が取れたら、牛乳・ヨーグルトを加えて混ぜ合わせる。
- ④ 器に入れ、冷蔵庫で冷やし固める。

お好みで

- ⑤ ブルーベリージャムに 100%オレンジジュースを少量入れてのばし、ソースを作る
- ⑥ ヨーグルト寒天を器に盛り、上からソースをかける。

合計 エネルギー：433kcal

食塩相当量：2.5g