

## えびとトマトソースのスパゲッティ

材料（ 6人分 ）

スパゲッティ 500g

無頭えび 6尾

ホタテ貝柱 5枚

モッツアレラチーズ 100g



トマト水煮 1缶（400g）、玉ねぎ 1個（100g）

にんにく 1かけ、オリーブ油 大さじ1、塩 小さじ1、バジル 適量

### つくり方

1. 玉ねぎは繊維を断つように薄切りに、にんにくはみじん切りにする
2. 鍋にオリーブ油と1を入れ強火で炒め、弱火で香りを出し色づくまでじっくり炒める
3. 軽く焦げ目のつく程度で、ホールトマトを加え、強火にかける
4. 煮たってきたら火を弱めて塩を手で加える。ふつふつと煮立つ状態に火加減を保ち、ときどき揺すりながら、とろみが出るまで煮詰めていく
5. エビは(頭をとって)背わたを除き殻付きで2分程塩ゆでし、殻をむいて2cm角に切る
6. ホタテは沸騰した湯でさっと湯通しして、チーズと1.5cm角に切る
7. パスタを表示時間より1分程早めにゆであげ、水気を切る
8. 半量ずつ7をソースに加えて和えるようからめる
9. 皿に盛りつけ、バジルを飾る。

### ポイント

- ・スパゲッティの段取り
- ・アルデンテ

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カルシウム	食塩相当量
423 kcal	22.8 g	7.0 g	65 g	112 mg	1.9 g

## 豆乳のスープ

材料（ 6人分 ）

キャベツ 1/4玉

油揚げ 1枚

生しいたけ 2個

ねぎ 1/2本

だし汁（昆布・煮干し）600ml、豆乳 300ml、みそ 大さじ1.5



### つくり方

1. 鍋に分量の水と昆布、煮干しを浸してだしを取る
2. 油揚げは油抜きをして5mm幅に切り、しいたけは薄切り、
3. キャベツは芯を薄切りして葉は1cm幅にざく切り、ねぎは小口切りにする
4. だし汁に2を加えて加熱し、コトコト沸く状態で3を加え具材がやわらかくなったら、豆乳とみそを溶いて加える

### ポイント

- ・豆乳を加えてからは、弱火にしてぐつぐつさせない。
- ・ふだんよりも、少ないお味噌で試してみてください！

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カルシウム	食塩相当量
84 kcal	5.1 g	4.0 g	6 g	60 mg	0.6 g

## タコのサラダ



材料（6人分）

たこ(足) 1/2本 150g

グリーンレタス 1/2玉

玉ねぎ 1/2個

きゅうり 2本

オリーブ油 大さじ2、穀物酢 大さじ2、レモン汁 小さじ2、塩 小さじ1/2

作り方

1. たこはたたいてから薄切り、きゅうりは斜めに薄切り、レタスは1cm幅に切る
2. 玉ねぎは薄切りして、レンジで（1分かけて底から混ぜ様子みる）2分程加熱して透き通る程度にする
3. ボールに調味料を混ぜ合わせ（冷えた状態）、1の具材を加えて冷蔵庫で保管する

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カルシウム	食塩相当量
78 kcal	7.2 g	4.0 g	2 g	41 mg	0.7 g