

大人1人分
塩分2.5g
644kcal

水曜日

ひじき入りペペロンチーノ

材料(大人2人分+こども2人分)・作り方

スパゲティ……2束(200g)
えのき……2袋
小松菜……2/3袋 →3cmの長さに切る
ツナ缶(油漬け)…1缶(80g)
乾燥芽ひじき……15g →水で戻す。
トマト……1/2個 →ひと口大に切る
にんにく……2かけ →皮をむいて薄切り
オリーブ油……大さじ1+1/2
濃口醤油……大さじ1
塩こしょう……小さじ1/2
(好みでレモンやかぼす)

- ①鍋にたっぷりのお湯を沸騰させ、スパゲティを半分に折って入れ、表示時間どおりゆでる。
- ②えのきは石づきを落とし、細かく手でさく。
- ③フライパンにオリーブ油・にんにくを入れて火にかける。にんにくがきつね色になったらえのき・ひじきを加えて炒める。
- ④さらに小松菜・トマトを加えて炒める。
- ⑤ボウルにツナ缶を汁ごと入れ、湯切りしたスパゲティを加えて和える。
- ⑥④に⑤と濃口醤油を加えて混ぜながら炒める。
- ⑦器に⑥を盛り、塩こしょうをふりかけて完成。
好みでレモンやかぼすを絞って食べる。

大人は一味唐辛子などで辛さを調節してください。

ミニおにぎり

材料

ごはん……大人70g、こども50g前後
好きなふりかけ……少々

小さなおにぎりを作り、好きなふりかけをかける。



※写真は大人1人分+こども1人分です。

巣ごもり卵

材料(大人2人分+こども2人分)・作り方

キャベツ……1/4玉 →千切り
にんじん… 1/2本 →千切り
卵…… 4個

★ケチャップ……大さじ1と1/2
★マヨネーズ……大さじ1/2
★無糖ヨーグルト…大さじ1/2

大人は好みで
あらびき黒こしょう等
おかけください。

- ①耐熱容器にキャベツとにんじんをしき、中心を少しくぼませる。
- ②くぼみの部分に卵を割り入れる。
- ③つまようじで黄身に穴を数か所あける。 ← この工程を忘れると破裂するので要注意!
- ④ふんわりラップをかけ、卵が好みの固さになるまで電子レンジで加熱する。(写真:半熟は600Wで2分30秒)
- ⑤★を混ぜ合わせてソースを作り、④にかけて完成。