

管理栄養士のお手軽レシピノート



★楽しく一緒に作ろう！

親子で作れる簡単献立

★鯖缶とトマトのパスタ

#親子クッキング
#簡単料理
#楽しく食育

《材料》（2人分）

・パスタ乾麺	160g	・ベーコン	2枚
・鯖缶	1/2缶	・玉ねぎ	1/2個
・トマト缶	1/2缶	・にんにく	1かけ
・なす	1本	・白ワイン	小さじ1
・オリーブオイル	大さじ2	・コンソメ	小さじ1
・塩	小さじ1/2	・粉チーズ	お好みで



《作り方》

- ① ナスは小さめの乱切り、玉ねぎは薄切り、ベーコンは短冊切り、にんにくはほうす切りにする。
- ② フライパンにオリーブオイルをひいて、ナスを焼き、お皿に取り出す。
- ③ ナスを焼いたフライパンで、にんにく、ベーコンを入れ軽く炒め、そこにトマト缶と玉ねぎを入れ、トマトの実が崩れるまでじっくり炒める。
- ④ 鯖缶と白ワインを入れて煮詰め、コンソメを入れる。
- ⑤ 最後に焼いたナスも入れて、軽く和える。
- ⑥ 麺はたっぷりの水と塩を入れた鍋で表示時間より1分短く茹で、パスタソースのフライパンに入れて軽く混ぜ合わせる。
- ⑦ 出来上がったパスタをお皿に盛り、お好みで粉チーズを振る。



★簡単オニオンリング

《材料》（2人分）

・玉ねぎ	1/2個	・ホットケーキミックス	50g
・水	50ml	・ケチャップ	お好みで
・揚げ油	適量		



《作り方》

① 玉ねぎは1.5cm幅に切ってリング状にぼらす。



② ビニール袋にホットケーキミックスと水、玉ねぎを入れ、手でもみながら、玉ねぎがちぎれないように混ぜる。

③ フライパンに油を入れて中火にかけ、こんがりきつね色になるまで揚げる。



④ 油を切って、完成。お好みでケチャップをつける。

★キウイのカップデザート

《材料》（2人分）

・キウイ	1個	・水切りヨーグルト(市販)	100g
・ホイップクリーム	50g	・クラッカー	2枚
・はちみつ	お好みで		



《作り方》

① クラッカーを好きな大きさに割る。

② キウイを好みの大きさに切る。

③ ボールに水切りヨーグルトとホイップクリームを入れてなめらかになるまで混ぜる。

④ カップに好きなように盛り付けする。

※はちみつをかけても美味しいです！

～管理栄養士のあとかき～

野菜の皮むきや材料の計量、混ぜたりなど、普段は中々経験しないことも、ぜひお子さんと一緒に楽しみながら料理してみたいはいかがでしょうか。

自分で頑張って作ったご飯だったら、普段残してしまう野菜も食べてくれるかも・・・？家族に食べてもらって、作った感想や味の感想を言い合いながら、食卓を囲んでも楽しいですね♪

毎月19日は「いただきますの日」、
毎年6月は「食育月間」です。

