

料理名 ツナのオイルでうまみupスピードミートソーススパゲティ

材 料	分 量 (4人分)	つ くり 方
スパゲティ (早茹でタイプ・細め) たまねぎ にんじん ツナ缶の油 ミートソース 水	3束 1/2個 1/4本 1缶分 1缶 1200cc	① たまねぎ、にんじん(皮をピーラーでむく)はみじん切りにする。 ② ツナ缶の油のみと材料を炒める。 ③ ミートソース、水を加える。 ④ 煮立ったら、スパゲティを折って入れる。



※コンロの使用時間【 15 】分

※ 工夫した点

- ・火が通りやすいように、スパゲティは1/3くらいの幅に折って使う。
- ・ピーラーを使用して簡単に作業ができるようにする。
- ・ツナ缶の油を捨てずに、調理用に活用したこと。

料理名 ミネラルたっぷりサラダ

材 料	分 量 (4人分)	つ くり 方
芽ひじき わかめ たまねぎ ツナ缶 (油を切ったもの) コーン缶 マヨネーズ めんつゆ	5g 12g 1/2個 1個  1個 適量 適量	① たまねぎは薄切りにする。塩をまぶしてしばらく置く。 ② ひじきは水で戻して水切りをする。 ③ わかめは水で戻して水切りをする。 ④ コーン缶は汁を捨てる。 ⑤ たまねぎ、ひじき、わかめ、コーンをマヨネーズ、めんつゆで和える。




※コンロの使用時間【                      】分

※ 工夫した点

サラダは火を使わなくてもできる、食感がよい。  
 野菜不足になりがちなか中で、食感は大切

料理名 アレンジ自在 ポテト焼き

材 料	分 量 (4人分)	つ くり 方
<p>じゃがいも マヨネーズ</p> <p>ミートソース※</p> <p>※アレンジ例として、めんつゆ、カレーに替えてもおいしいと思います。</p>	<p>中2個 10g</p> <p>1/4缶</p>	<p>① じゃがいもは細切りにする。 ② フライパンに、じゃがいもをひきつめ、周りにマヨネーズをかける。 ③ じゃがいもを押さえながら、中火でまわりが少し焦げるまで、押しつけながら焼く。 ④ 裏返して、じゃがいもを焼いた後、上にミートソースをかけて、しばらく焼く。</p> 

※コンロの使用時間【 15 】分

※ 工夫した点

- ・ 常に家庭にあるもので（じゃがいも）、味付けが様々に変えられる。
- ・ ポテト焼きは、見栄えもよい。