

● おさかなトマトパスタ定食



栄養価 (1人分)

エネルギー：599kcal
たんぱく質：26.7g
脂 質：17.4g
炭水化物：78.3g
塩 分：2.1g

1人分の野菜

205g



主食

主菜

副菜

フライパン1つ！別ゆで不要

おさかなトマトパスタ

作るときに減塩②

1人分の塩分 **1.7g**

材料 (2人分)		下準備
鯛 (刺身用の柵)	80g	キッチンペーパーで水気をふき取る
小麦粉	小さじ1/2	
オリーブ油	小さじ1/2	A
おろしにんにく (チューブ)	2cm (1g)	
水	2カップ	} B
カットトマト缶	300g	
スパゲッティ	160g	半分に折る
トマトケチャップ	大さじ1	} C
顆粒コンソメ	小さじ1/2	
塩	小さじ1/3	
小松菜	1/3束 (80g)	5cm幅に切り、 茎と葉に分ける
オリーブ油	小さじ1	} D
はちみつ	小さじ1	
あらびき黒こしょう	少々	

● 作り方

- ① 鯛を4つにそぎ切りし、小麦粉をまぶす。
- ② フライパンを火にかけ、**A**をひき、おろしにんにくを入れて中火で鯛の両面を焼く。
- ③ ②のフライパンに**B**を入れて軽く混ぜ、沸騰したらスパゲッティを入れる。スパゲッティ全体がスープに浸るように菜箸でざっとほぐす。
- ④ 蓋をして、弱めの中火でスパゲッティのゆで表示時間の1分前まで煮る。
*途中で1回スパゲッティをほぐす。
- ⑤ 蓋をとって軽く混ぜ、**C**と小松菜の茎を加え、強火で混ぜながら煮詰める。汁気が少なくなったら、小松菜の葉を加え、小松菜に火を通す。
- ⑥ 火を止め、**D**をからめ、あらびき黒こしょうを振る。



子どもと一緒に食べよう！

4



塩分控えめだから、食べやすく切るだけでOK！スパゲッティがかたいたいようなら、水を加えて、子どもが食べやすいかたさになるまで煮込んでください。★1歳未満の場合、「はちみつ」は使わないでください。

作るときに減塩⑤

1人分の塩分 **0.4g**

ステップ3

朝にすぐ作れる！

主 菜

副 菜

薄焼き卵の野菜サラダ



材料 (2人分)		下準備
卵	2 個	A 混ぜ合わせる
マヨネーズ	小さじ 1	
オリーブ油	小さじ 1/2	
レタス	30g	食べやすい大きさにちぎる
マヨネーズ (トッピング用)	適量 (小さじ2程度)	

●作り方

- ① フライパンを火にかけ、オリーブ油をひき、Aを薄く広げるように流し入れる。
- ② 卵の表面が半熟状になったら写真のようにレタスを2つに分けてのせ、卵で包んで半分に切る。
- ③ 皿に盛り、マヨネーズをかける。



デザート

オレンジ・キウイフルーツ 各1/4個 (1人分)

ステップ3

朝にすぐ作れる！

朝ごはんアレンジ

パスタのトマト缶で♪

朝のマカロニトマトスープ



栄養価 (1人分)

エネルギー：136kcal
塩 分：0.7g

材料 (1人分)		下準備
マカロニ (早ゆでタイプ)	10g	A 混ぜ合わせる
カットトマト缶 (パスタの残り)	40g	
顆粒コンソメ	小さじ 1/4	
水	3/5カップ	
ベーコン	1枚	食べやすい大きさに切る
はちみつ	小さじ 1/2	
あらびき黒こしょう	少々	B 混ぜ合わせる

●作り方

- ① 大きめのマグカップにAとベーコンを入れ、ラップをして、電子レンジ600Wで2分加熱する。
 - ② 電子レンジから一度取り出し、全体を混ぜたら、再びラップをして電子レンジ600Wで30秒加熱する。
 - ③ ラップをしたまま3～4分蒸らす。
 - ④ Bを加えて混ぜる。
- ★マカロニがかたい場合は、少し置いておくとやわらかくなります。



★もっと簡単に作れるワザ！

- ・野菜サラダの卵を焼いた後にパスタを作れば、フライパン1つで完成します！
- ・野菜サラダはフリルレタスやベビーリーフを使うと作りやすいです。

★減塩ポイント

トマトのうま味と酸味で『子どもメニューもOK！』の味付けパスタです♪



中区考案レシピ