



ズレパママスクール レシピ♪

～夏編～



★1食分★

エネルギー **710 kcal**

食塩相当量 **2.5g**

川越市役所 母子保健課（総合保健センター内）
TEL : 049-229-4125



トマトとアスパラのサラダスパゲティ

■材料（2人分）

| | |
|--------------|-----------|
| スパゲティ（1.4mm） | 180g |
| オリーブ油（下味用） | 小さじ1 |
| 塩（下味用） | 少々 |
| アスパラガス | 2本 |
| トマト | 中1個（180g） |
| ツナ缶 | 1缶 |
| 砂糖 | 小さじ1弱 |
| 塩 | ひとつまみ |
| レモン汁 | 小さじ1 |
| にんにく（チューブ） | 1cm |
| こしょう | 適量 |
| オリーブ油 | 大さじ1 |

■作り方

- ①アスパラは3cmに切り、さっとゆでる。トマトは1.5cm角に切る。
- ②Aをボウルに入れ混ぜ合わせる。アスパラ、トマト、ツナを加えてさらに混ぜ合わせ、冷蔵庫で冷やす。
- ③スパゲティを表示どおりの時間でゆでる。冷水でしっかり洗い、よく冷やす。
- ④スパゲティの水気を切り、塩（下味用）をふり、オリーブ油（下味用）を絡める。②をあえて皿に盛り付ける。

レンジでゆでとうもろこし

■材料（4人分）

とうもろこし 1本

1人分は1/4本

■作り方

- ①とうもろこしの皮をむき、ラップでまく。
- ②電子レンジで加熱する。（目安：600wで4分）

あさりときのこのミルクスープ

■材料（2人分）

| | |
|----------|-------|
| しょうが | 6g |
| 干椎茸 | 2個 |
| エリンギ | 中1本 |
| 小松菜 | 1株 |
| 水 | 160ml |
| あさり水煮（缶） | 20g |
| 固型コンソメ | 1/2個 |
| 牛乳 | 140ml |
| 塩・こしょう | 少々 |

■作り方

- ①干椎茸は戻して細切、しょうがはせん切、エリンギは短冊切、小松菜は2cmに切る。
- ②なべに分量の水とコンソメを入れ、沸騰したら①とあせりを加える。
- ③煮えたら、牛乳を入れてひと煮たちさせる。
- ④塩、こしょうで味を調える。

かぼちゃサラダ

冷凍かぼちゃを使っても

■材料（2人分）

| | |
|--------|------------|
| かぼちゃ | 1/8個（140g） |
| 酢（下味用） | 小さじ1 |
| きゅうり | 1/3本 |
| 塩（下味用） | ひとつまみ |
| マヨネーズ | 大さじ1 |
| すりごま | 小さじ2 |
| こしょう | 適宜 |
| レタス | 1枚 |

■作り方

- ①かぼちゃは皮をまだらに切り落とし、1.5cmの厚さに切る。耐熱容器に水大さじ2とかぼちゃを入れふわっとラップをかけ電子レンジで加熱する。（目安：600wで4分）
- ②きゅうりは薄切にし、塩（下味用）を振ってしんなりさせる。
- ③かぼちゃが熱いうちに酢（下味用）を加え、つぶす。
- ④かぼちゃが冷めたら、きゅうりとAを加えあえ、レタスを敷いた皿に盛り付ける。