

テーマ：「食物繊維の豊富なメニュー」

1 さば缶トマトパスタ

材料	1人分	2人分	3人分	調理方法
さば缶(無塩)	60g	120g	180g	① 玉葱は薄切り、ピーマンは縦の長さを半分にし細切り、にんにくはみじん切りにする。 ② しめじ、まいたけは石ずきを取り、小分けにしておく。 ③ フライパンに油をしき、にんにくを入れる。 火を付けて炒め、にんにくの香りが立ってきたら、玉葱、ピーマンを入れて炒める。
トマト缶	100g	200g	300g	
玉葱	30g	60g	90g	
ピーマン	15g	30g	45g	
しめじ	25g	50g	75g	
まいたけ	25g	50g	75g	
にんにく	5g	10g	15g	
オリーブオイル	小1/4	小1/2	小3/4	④ 玉葱がよく炒まったらさば缶を汁ごと、トマト缶を加える。 ⑤ ぐつぐつしてきたら、しめじ、まいたけ、砂糖も加え、全体に混ぜる。 ⑥ 更に、ソース、コンソメ、こしょうも加えて、弱火で煮込む。(水分が飛んで少しとろっとするまで) ⑦ 鍋に水、塩を加えて沸騰したらスパゲッティを既定の時間茹でる。ザルに上げ水分を切ったら更に取り分ける。ソースをかけていただく。
砂糖	小1/4	小1/2	小3/4	
ソース	大1/4	大1/2	大3/4	
コンソメ	小1/4	小1/2	小3/4	
こしょう		少々	少々	
スパゲッティ	70g	140g	210g	
塩	小1/4	小1/2	小3/4	

2 レンコンサラダ

材料	1人分	2人分	3人分	調理方法
レンコン	50g	100g	150g	① レンコンは皮をむき薄い半月切りにし、酢水につける。 ② 人参は皮をむき、薄い半月切りにする。 ③ キュウリは軽く塩を振って板ずりし、その後サッと洗って塩を落とす。 水気を取ってから縦半分に切り、斜め薄切りにする。 ④ ウインナーは斜め薄切りにする。 ⑤ 鍋にレンコン、人参、ウインナー、コンソメを入れ、材料がかぶるくらいの水を入れて、野菜が柔らかくなるまで茹でる。 ⑥ ⑤をざるに上げて水気を切る。 ⑦ ボールに⑥、キュウリ、マヨネーズ、粒マスタードを入れ全体に和える。
人参	10g	20g	30g	
ウインナー	1本	2本	3本	
コンソメ	小1/4	小1/2	小3/4	
キュウリ	15g	30g	45g	
ハーフマヨネーズ	大1/4	大1/2	大3/4	
粒マスタード	小1/4	小1/2	小3/4	

3 寒天ミルクゼリー

材料	1人分	2人分	3人分	調理方法
寒天	1g	2g	3g	① 牛乳は冷蔵庫から出して常温にしておく。 ② パインは、1枚を6つ切りにする。 切った半量はゼリー容器に入れ、半量は飾り用に取っておく。 ③ 鍋に水と粉寒天を入れ火にかけ、よくかき混ぜる。 沸騰してからさらに2分は軽い沸騰を続け、かき混ぜて寒天を十分に溶かす。 ④ 火を止めて砂糖、牛乳を加えてよく混ぜる。 ⑤ パインを入れておいたゼリー容器に流し入れる。 冷蔵庫で冷やし固める。残りのパインを飾る。
水	70cc	140cc	210cc	
砂糖	大1	大2	大3	
牛乳	60cc	120cc	180cc	
パイン缶	30g	60g	90g	

- ※ 冷たすぎる牛乳を使うと、寒天がすぐに固まってきてしまうため、常温にしばらくおいたものを使う。
※ 寒天は完全に溶かさないと、固まらない原因になる。