



ジェノベーゼスパゲッティ

材料(4人分)

- ・スパゲッティ…300g
- ・鶏肉…150g
- ・ウインナー…3～4本
- ・たまねぎ…中1個
- ・冷凍ブロッコリー…小房5～6個
- ・にんじん…中1/3本
- ・エリンギ…中～大1本
- ・おろしにんにく…1/2かけ
(チューブでは約2cm)
- ・オリーブオイル…小さじ2
- ・コンソメ…3g
- ・こしょう…ひとつまみ
- ・白ワイン…小さじ2
- ・粉チーズ…大さじ1半
- ・市販バジルソース…60g

作り方

- ①鶏肉はこま切れ、ウインナーは輪切り、たまねぎは薄切り、にんじんは千切り、エリンギは半月またはいちょう切り、油揚げは短冊切りにする。
- ②フライパンににんにく・オリーブオイルをひいて熱して、香りが出るまで炒める。鶏肉、ウインナー、白ワインを加えて火を通す。にんじん・たまねぎをエリンギ入れてよく炒める。
- ③鍋で湯を沸かし、スパゲッティ・ブロッコリーを規定時間茹でる。
- ④②のフライパンに茹で上げたスパゲッティ・ブロッコリー、調味料を加えてよくあえる。



献立例：ジェノベーゼスパゲッティ、牛乳、
サラダ、ドーナツ

子供たちに大人気の Pasta です。バジルの爽やかさ、にんにくの香りが食欲をそそります。野菜・肉・きのこ類は他の物でも作れます。ブロッコリーは生でもよく、代わりに小松菜やほうれん草でも、鶏肉・ウインナーの代わりに、豚肉やベーコンでも合います。白ワインは酒でも、オリーブオイルはサラダ油でも、粉チーズは入れなくても作れます。バジルソースはメーカーによって味付けが異なるので、調整してください。

さつまいもサラダ

材料(4人分)

- ・さつまいも…180g(小サイズ1本)
- ・キャベツ…葉1枚
- ・にんじん…1/4本(約2cm)
- ・きゅうり…1/3本
- ・ツナ缶…1缶
- ・マヨネーズ…大さじ2半
- ・サラダ油…小さじ1半
- ・酢…小さじ2半
- ・しょうゆ…小さじ1
- ・こしょう…ひとつまみ

作り方

- ①さつまいも・にんじん・きゅうりは角切り、キャベツは短めの短冊切りにする。
- ②野菜を茹でるか電子レンジでスチーム加熱して冷ましておく。
- ③調味料をあわせてドレッシングを作る。
- ④冷ました野菜とツナ、ドレッシングをよくあえる。



献立例：

パン、牛乳、スープ、さつまいもサラダ

マヨネーズだけではなく、調味料を混ぜ合わせるのがコツです。さつまいもの甘さと酢の酸味、ツナとマヨネーズがよく合い、食べやすくなります。野菜の切り方は他の食べやすい切り方でも構いません。さつまいもは品種によって、甘さや食感(ほくほく系・ねっとり系)が異なるので、旬の味覚を味わってください。