



かきのパエリア風

《材料：4人分》

【1人あたり エネルギー412kcal 塩分 2.2g 1食分300円】



いい香りが広がるパエリア★  
みんなで食べるとおいしさ倍増♪

- かき(加熱用).....300g(約12個)
- 白ワイン.....50ml
- 米.....米用カップ2(300g)
- たまねぎ.....3/4個(150g)
- にんにく.....1片
- パプリカ(赤).....1個
- クレソン.....1束(40g)
- スープの素.....小さじ1
- オリーブ油.....大さじ2
- A
- 塩.....小さじ1/2
- ローリエ.....1枚
- レモン.....1/2個
- 黒こしょう.....少々

- 1 かきは塩水(水200ml+塩小さじ1の割合)で洗い水洗いする。ザルにあげて水気を切る。
- 2 土鍋とは別の鍋にかきとワインを入れ、ふたをして中火で2分ほど蒸し煮にする。かきはザルにあげ、蒸し汁に水を加えて360mlにする。
- 3 たまねぎ・にんにくはみじん切りにする。パプリカは種を除き、5ミリ角に切る。
- 4 クレソンは、葉を摘み取り、茎は5ミリ長さに切る。レモンはくし形に切る。2のスープは温めておく。
- 5 土鍋にオリーブ油を入れ、たまねぎ・にんにくを中火でしんなりするまで炒める。パプリカと米(とがな)を加え、米が透き通るまで炒める。スープとAを加えて蓋をする。
- 6 沸騰したら弱火にして、15分炊く。
- 7 クレソンの葉のをせ、こしょうをふる。レモンを添える。

トマト鍋

《材料：4人分》

【1人あたり (パスタ込み)  
エネルギー478kcal 塩分 2.7g 1食分204円】



あっさりトマトのうまみがつまったお鍋♪

- A
- 豚ひき肉.....300g
- 卵.....1個
- たまねぎ.....小1/2個(75g)
- 塩.....小さじ1/4
- こしょう.....少々
- 麩.....5個(15g)
- じゃがいも.....大2個(400g)
- たまねぎ.....小1/2個(75g)
- トマト水煮缶(カット).....1缶(400g)
- バジルの葉.....4~5枚
- B
- 水.....1200ml
- 固形スープの素.....3個
- 塩.....少々
- こしょう.....少々
- 《鍋のしめに》
- スパゲティ(細め).....100g
- 粉チーズ.....大さじ1

- 1 麩はポリ袋に入れて、麺棒などでたたき、細かくする。
- 2 Aと麩を混ぜて12等分し、丸める。
- 3 じゃがいもは皮をむいて、くし形に切る。たまねぎは1cm幅のくし形に切る。
- 4 鍋にBを合わせて火にかけ、煮立ったら、2,3を加える。トマト缶も加える。2に火が通ったら、バジルを手でちぎって散らす。

《しめに》

残った汁を温めて、3等分に折ったしたスパゲティを入れ、好みの固さになるま煮る。(パスタを入れると焦げやすいので時々混ぜること。)  
お好みで粉チーズをかける。



シメのパスタが最後までお腹を満たし  
幸せな気分になってくれます♪

梅花なます

《材料：4人分》

【1人あたり エネルギー36kcal 塩分 0.28g 1食分54円】



梅の型がかわいい紅白なます★  
さっぱりする箸休めでさらにお料理がすすみます♪

- 生ハム.....40g
- だいこん(梅型で抜ける太さ).....100g
- にんじん(梅型で抜ける太さ).....30g
- A
- 砂糖.....小さじ1
- 酢.....大さじ2
- だし(または水).....大さじ2
- 塩.....少々

- 1 にんじんは2ミリ厚さ、だいこんは3ミリ~4ミリ厚さの輪切りにして、梅型で抜く。それぞれ塩小さじ1/8(分量外)をまぶし、しんなりしたら軽く絞る。
- 2 Aは合わせて、1をつけ、10分以上置く。
- 3 器に生ハムと盛り付けて、つけ汁を少々かける。

だいこんのリボンサラダ

《材料：4人分》

【1人あたり エネルギー110kcal 塩分 0.63g 1食分36円】



ケッパーが味をぎゅっとひきしめてくれる  
簡単シンプルサラダ★☆

- だいこん.....300g(20センチ長さ)
- 塩.....小さじ1/2
- 砂糖.....小さじ1
- A
- 酢.....大さじ2
- 白ワイン.....大さじ2
- サラダ油.....大さじ4
- ケッパー.....小さじ2

- 1 だいこんは皮むき機で、薄いリボン状にする。
- 2 Aを合わせてドレッシングを作り、ケッパーを加えて混ぜる。
- 3 食べる直前に、だいこんを2であえる。