



かんたんレシピで気軽につくろう！

いかと小松菜の スパゲッティ



《材料：2人分》

スパゲティ・・・・・・・・・・200g
塩・・・・・・・・・・20g
いか・・・・・・・・・・1パイ(200g)
白ワイン・・・・・・・・・・大さじ1
小松菜・・・・・・・・・・1束
にんにく・・・・・・・・・・1片
赤唐辛子・・・・・・・・・・1/2本
しょうゆ・・・・・・・・・・大さじ1~2
オリーブ油・・・・・・・・・・大さじ1.5
塩・・・・・・・・・・小さじ1/4
こしょう・・・・・・・・・・少々

【1人あたり エネルギー 584kcal 塩分 3.9g 1食分 373円】

- 1 イカを輪切りにし、白ワインをふっておく。
- 2 小松菜は根元を切り落とし、3cmの長さに切る。熱湯でさっとゆでて水にとり、粗熱をとって軽く絞っておく。にんにくは縦半分に分けて、薄切りにする。赤唐辛子は種をとって、刻んでおく。
- 3 鍋にたっぷりの湯を沸かし、塩を加えてスパゲティをゆでる。指定時間より少し短い時間ゆでて、ザルに上げる。
- 4 フライパンにオリーブ油とにんにく・とうがらしを入れて中火にかけ、香りが立ってくれば、1を炒める。
- 5 ゆがいたパスタに、小松菜を加えて炒め、塩・コショウで味を調べ、仕上げにしょうゆを絡める。

いかと小松菜にニンニクと唐辛子のうまみがつまったスパゲッティ★
食欲が落ち気味のときも、ペろりとたべちゃうおいしさです♪

ピリ辛ビビンバ風 冷やしうどん



《材料：2人分》

冷凍うどん・・・・・・・・・・1人分
玉ねぎ・・・・・・・・・・1/2個
ハム・・・・・・・・・・4枚(1パック)
きゅうり・・・・・・・・・・1/3本
水菜・・・・・・・・・・1束
フルーツトマト・・・・・・・・・・2個
うずらの卵・・・・・・・・・・2個

A
コチュジャン・・・・・・・・・・大さじ1
醤油・・・・・・・・・・大さじ2
ラー油・・・・・・・・・・大さじ1
ごま油・・・・・・・・・・大さじ1
酢・・・・・・・・・・大さじ3
砂糖・・・・・・・・・・大さじ1
塩・・・・・・・・・・小さじ1/4

【1人あたり エネルギー 370kcal 塩分 3.9g 1食分 198円】

- 1 玉ねぎはスライスして塩揉みし、水洗いして、水気を絞る。ハムは細切りにする。きゅうりはせん切りにする。
- 2 冷凍うどんをレンジ加熱する。
- 3 ビニール袋に、Aの調味料全てを入れモミモミする。うどん・玉ねぎ・ハムを入れる。調味料が絡む様に混ぜ合わせ、冷蔵庫で冷す。
- 4 器に水菜を敷き、3の麺を盛り付ける。きゅうり、卵トマトをトッピングする。

お野菜たっぷりで食べごたえ満点！
なんといっても辛さが食欲をかきたててくれます。