

管理栄養士のお手軽レシピノート



★お鍋でスパゲッティ！？

絵本再現レシピ④

★ワタナベさんのナポリタン

お鍋一つでできる
手軽さが嬉しいですね♪

<材料 3~4人分>

・スパゲッティ	300g	・にんにくチューブ	3cm
・玉ねぎ	1個	・コンソメキューブ	2個
・ピーマン	3個	・水	4.5 カップ
・ウインナー	6本	・ケチャップ	0.8 カップ
・マッシュルーム	3個	・塩、こしょう	少々
・バター	30g	・粉チーズ	お好みで



<作り方>

- ① 玉ねぎはくし切り、ピーマンは細切り、ウインナーは斜め切り、マッシュルームは薄切りにする。
- ② 鍋にバター、にんにくを入れ、にんにくの香りがしてきたら、玉ねぎを入れて炒める。
- ③ 玉ねぎが透き通ったらピーマン、マッシュルーム、ウインナーを入れてさっと炒める。
- ④ 水、ケチャップ、コンソメを入れ、沸騰したらスパゲッティを半分に折って入れる。
- ⑤ 蓋をして時々かき混ぜながら、麺の記載時間より2~3分長めに煮こむ。
- ⑥ 水分がある程度なくなった状態で塩、こしょうをしてお皿に盛る。食べるときに好みで粉チーズをかける。



★いもほりコロッケ

<材料 8人前>

・じゃがいも	1kg	・小麦粉	100g
・豚ひき肉	200g	・卵	2個
・玉ねぎ	200g	・パン粉	200g
・塩	適量	・揚げ油	適量
・こしょう	適量		



<作り方>

① 大きい鍋に湯を沸かし、洗ったじゃがいもを皮つきのまま茹でる。



② 玉ねぎはみじん切りにする。フライパンでひき肉を炒め、色が変わったら切った玉ねぎも入れて炒める。冷ましておく。



③ ジャガイモの中心まで火が通り、竹串がすっと入るくらいの固さになったらザルにあけ、皮をむく。



あち、あち、あつ、あつ
火傷に気をつけて！

④ ジャガイモを①の鍋に戻し、マッシャーでつぶす。そこに炒めた玉ねぎと挽き肉、塩、こしょうを入れてよく混ぜる。



ハート、三角、ドーナツ型など
好きな形で作ってね！

⑤ 好きな形に成形し、小麦粉、溶き卵、パン粉の順にくぐらせ、180～190℃の油できつね色になるまで揚げる。



～管理栄養士のあとがき～

とてもシンプルな味付けですが、じゃがいもの甘さで十分美味しくできました。お子さんがいもほり体験をしてきたときは、この絵本を読んで、一緒にコロッケを作ってみてはいかがでしょうか。揚げたてのコロッケは格別です！ぜひ絵本のようにあつあつのコロッケを召し上がってください。

○『ワタナベさん』

北村 直子//作 偕成社

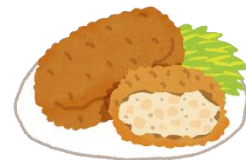


ワタナベさんは、なべひとつでおいしい料理を作る名人。そんなワタナベさんに「ナポリタン」の注文がきます。フライパンがなく困ってしまうワタナベさんですが…。



○『いもほりコロッケ』

おだ しんいちろう//文 こば ようこ//絵 講談社



じゃがいも掘りに出かけたまきおくんが掘りあてたのは、特大サイズのおいもで…。お母さんといっしょに、大きなコロッケを作ることになったまきおくん。うまくできるかな？

行事と食べもののよみきかせ絵本

毎月19日は「いただきますの日」、
毎年6月は「食育月間」です。

