

## ひじきご飯 主食



1人分栄養価：エネルギー 326kcal 塩分 1.1g

### ★ポイント★

混ぜご飯は塩分が多くなりがちメニューですが、生姜を入れることで風味が高まり、薄味でもおいしくいただけます。また、ひじきには不足しがちな鉄分や食物繊維が多く含まれています。

### ● 材料（4人分）

米	2合	}	しょうゆ	小さじ4
ひじき(乾燥)	10g		酒	大さじ1
にんじん	40g		砂糖	小さじ2
生姜	1/2かけ		和風だし	小さじ1/3
油揚げ	1/3枚		グリーンピース	大さじ1
鶏もも小間	50g			

### ● 作り方

- 1 米をといで炊飯器に入れ、2合の目盛まで水を入れて、30分以上置く。
- 2 ひじきは水につけて戻す。  
にんじんは3cm位の長さのせん切りにする。  
生姜は皮をむいて細めのせん切りにする。  
油揚げは油抜きして短冊切りにする。
- 3 1にAを入れて混ぜ、水気を切ったひじき、にんじん、生姜、油揚げと鶏肉を米の上ののせて炊く。
- 4 器に盛り付け、ゆでたグリーンピースを散らす。

## カルシウムたっぷりチヂミ 主食

### ● 材料（4人分）

モロヘイヤ(葉のみ)	80g	}	小麦粉	80g
干しえび	大さじ4		スキムミルク	大さじ4
ひじき	大さじ2		干しえびの戻し汁	120cc
長ねぎ	20cm位		牛乳	60cc
にんにく	2かけ		和風だし	小さじ1
じゃがいも	2個		キムチ	80g
卵	2個		ごま油	小さじ4
			ポン酢	適量

### ● 作り方

- 1 モロヘイヤはざく切りにする。  
干しえびとひじきはそれぞれ水につけて戻し、干しえびは細かく刻む。  
長ねぎは小口切りに、にんにくはみじん切りにする。じゃがいもは皮をむいてすりおろす。
- 2 ボールに卵を割りほぐし、1とAを加えて混ぜ合わせる。
- 3 フライパンにごま油を小さじ1入れて熱し、2の1/4量を入れて丸く広げ、押さえながら両面を焼く。(残りの生地も同様に焼く)
- 4 食べやすい大きさに切って、ポン酢をつけて食べる。



1人分栄養価：エネルギー 260kcal 塩分 1.7g

### ★ポイント★

カルシウムを多く含む干しえびやスキムミルク、牛乳、モロヘイヤを使っているため、一品でおおよそ1日に必要なカルシウムをとることができます。モロヘイヤの粘りが苦手な方でも食べやすくなっていますが、モロヘイヤのかわりにほうれん草や小松菜を入れてもおいしくいただけます。

# ビビンバ丼

主食 主菜 副菜



1人分栄養価：エネルギー 556kcal 塩分 1.5g

## ★ポイント★

モロヘイヤは羽生の特産品です。モロヘイヤは「王様の野菜」と呼ばれ、骨や歯を丈夫にする働きをするカルシウムや、眼の健康を維持する働きをするβ-カロテンなどを多く含んでいます。

モロヘイヤのかわりに、ほうれん草やいんげんなどを使ってもおいしくいただけます。

## ● 材 料 (4人分)

豚ロース薄切り	200g	豆もやし	160g
しょうゆ	小さじ2	にんじん	60g
砂糖	小さじ2	モロヘイヤ(葉のみ)	60g(1袋)
みりん	大さじ1	白ごま	小さじ1強
A 味噌	小さじ1弱	塩	小さじ1/4
豆板醤	小さじ1/4	酢	小さじ1
おろし生姜	小さじ1/4	B ごま油	小さじ1
おろしにんにく	小さじ1/4	しょうゆ	小さじ2/3
サラダ油	小さじ1強	おろしにんにく	小さじ1/3
		砂糖	小さじ2/3
卵	2個		
塩	ひとつまみ	ご飯	4人分 (720g)
砂糖	小さじ1・1/3		
サラダ油	小さじ1		

## ● 作り方

### 【豚肉】

- 1 Aを混ぜ合わせ、豚肉を一口大に切って入れて漬け込む。
- 2 フライパンにサラダ油を熱して1を入れ、火が通るまで炒める。

### 【炒り卵】

- 1 卵を割りほぐし、塩、砂糖を入れて混ぜる。
- 2 フライパンにサラダ油を熱して1を入れ、炒り卵にする。

### 【ナムル】

- 1 にんじんはせん切りにする。
- 2 鍋に水とにんじんを入れて火にかけ、沸騰してきたら豆もやしを入れて、2～3分ゆでたらザルにあけて冷ます。
- 3 鍋に湯をわかして塩をひとつまみ入れ、モロヘイヤを入れてゆでる。水にさらし、水気をよく絞ってざく切りにする。
- 4 2、3をBであえる。

器にご飯をよそいナムルを全体にのせ、中心に豚肉を盛り付けて炒り卵を散らす。

# 夏野菜カレー

主食 主菜 副菜



1人分栄養価：エネルギー 553kcal 塩分 2.4g

## ★ポイント★

夏野菜をたっぷり使ったカレーです。この一品で、一日に必要な野菜(350g)の約1/2量をとることができます。刻んだトマトを入れることで、カレーにトマトの甘みと酸味が加わって、よりおいしくなります。トマトは完熟のものを使うことをおすすめします。

## ● 材料 (4人分)

鶏もも小間	160g	にんにく	1かけ
たまねぎ	3/4個	サラダ油	大さじ1/2
セロリ	40g	水	350cc
にんじん	2/3本	ローリエ	1枚
なす	1本	カレールー	4かけ
ピーマン	2個	トマトケチャップ	大さじ1
パプリカ(黄)	1/2個	ご飯	4皿分
トマト	1個		

## ● 作り方

- 1 たまねぎとセロリは1cm幅に切る。にんじんはいちょう切り、なすは1cmの厚さの輪切りにする。ピーマンとパプリカは乱切りにする。トマトは皮を湯むきして乱切りにする。にんにくはみじん切りにする。
- 2 鍋にサラダ油を熱し、にんにくと鶏肉を入れて炒める。
- 3 野菜を全て加えて炒める。
- 4 水とローリエを加え、弱火で約15分煮る。
- 5 火を止めてルーを溶かし、ケチャップを加えて弱火で約10分煮込む。
- 6 器にご飯をよそい、カレーをかける。

## ● 材料 (4人分)

めかじき	4切れ	ミニトマト	6個
塩	小さじ1/3	ブロッコリー	1/2株
こしょう	少々	マヨネーズ	大さじ2
たまねぎ	1/2個	ピザ用チーズ	40g

## ● 作り方

- 1 めかじきは塩、こしょうをして耐熱皿に入れ、ラップをして電子レンジで約3分加熱する。
- 2 たまねぎは薄くスライスし、ミニトマトは半分に、ブロッコリーは食べやすい大きさに切る。
- 3 クッキングシートをしいたフライパンに1のめかじきを入れ、その上にたまねぎ、マヨネーズ、チーズをのせて、まわりにミニトマト、ブロッコリーを並べ、蓋をして約3分焼く。

※オーブントースターで3～5分焼いてもよい。

# めかじきのチーズ焼き

主菜



1人分栄養価：エネルギー 206kcal 塩分 1.0g

## ★ポイント★

チーズの旨みとたまねぎの甘みで、薄味でもおいしくいただけます。あらかじめ、めかじきを電子レンジで加熱しておくことで、調理時間を短縮できます。時間のない朝でも簡単に作る事ができる一品です。

## あじの簡単アクアパッツァ ● 主菜



1人分栄養価：エネルギー 130kcal 塩分 1.2g

### ★ポイント★

魚介類をトマトなどと一緒に蒸し煮した簡単な料理ですが、見た目も豪華でおもてなし料理にもぴったりです。あさりの旨味とトマトの酸味がスープによくでるので、薄味でもおいしくいただけます。あじのかわりに、たらなどの切り身の魚でも作ることができます。

・あさりの砂抜き … 3%の塩水(500mlの水に塩大さじ1弱)に入れて冷暗所で1時間以上置く

### ● 材 料 (4人分)

あじ	4尾	にんにく	1かけ	
塩	小さじ1/3	オリーブ油	大さじ1	
こしょう	少々	A	水	240cc
あさり(殻付き)	160g		白ワイン(または酒)	大さじ4
ミニトマト	10個	しょうゆ	小さじ1/2	
		刻みパセリ	適量	

### ● 作り方

- あさりは砂抜きをしてよく洗い、水気を切る。  
あじは内臓をとって塩、こしょうをふって10分置き、キッチンペーパーで水気をふき取る。  
ミニトマトはへたを取り、半分に切る。  
にんにくはみじん切りにする。
- フライパンにオリーブ油とにんにくを入れて弱火にかける。
- にんにくの香りが出てきたら、あじを入れて中火にし、軽く焼き色がつくまで両面を焼く。
- あさり、Aを加えて蓋をし、強火で加熱する。
- あさりの口が開いたら蓋をとって弱火にし、ミニトマト、しょうゆを加えて約5分煮る。
- 皿に盛り付け、刻みパセリを散らす。

### ● 材 料 (4人分)

かじきまぐろ	4切れ	A	酒	大さじ3
生姜	50g		みりん	大さじ2
			しょうゆ	大さじ1・1/2
			砂糖	大さじ1

### ● 作り方

- かじきまぐろは1cm幅に切る。  
生姜は細めのせん切りにする。
- 鍋にAを入れて火にかける。
- 煮立ってきたら生姜の半量、かじきまぐろの順に入れ、中火で汁気がなくなるまで煮る。
- 器に盛り付け、残りの生姜をのせる。

## かじきまぐろの生姜煮 ● 主菜



1人分栄養価：エネルギー 146kcal 塩分 1.1g

### ★ポイント★

生姜をたっぷり使った煮魚です。香りの強い生姜を使うことで魚臭さがなくなり、また、風味が高まって少ない調味料で調理できるので、減塩につながります。

# トマトとピーマンの麻婆春雨

主菜 副菜



1人分栄養価：エネルギー 207kcal 塩分 1.2g

### ★ポイント★

トマトなど、野菜がたっぷり入った麻婆春雨です。一品で、1日に必要な野菜の約1/3量をとることができます。また、トマトを入れることで酸味が加わり、あっさりとした味になります。

## ● 材 料 (4人分)

豚ひき肉	100g	春雨	100g	
生姜	1/2かけ	ごま油	小さじ2	
にんにく	1/2かけ	豆板醤	小さじ1/2	
長ねぎ	1/4本	水	2カップ	
トマト	2個	A	砂糖	小さじ2
ピーマン	2個		しょうゆ	小さじ4
にんじん	60g		みそ	小さじ2
生椎茸	2枚		鶏ガラスープの素	大さじ1

## ● 作り方

- 1 生姜、にんにく、長ねぎはみじん切りにする。トマトは2cm角に切る。ピーマンは半分に切って種を取ってせん切りにし、にんじんは短冊切り、椎茸は軸を取って薄くスライスする。春雨は水に浸して5分位置く。
- 2 フライパンにごま油を熱し、生姜、にんにく、長ねぎ、豚ひき肉を入れ、強火でひき肉がポロポロになるまで炒める。
- 3 2に豆板醤を加え、香りが出てきたらトマト、ピーマン、にんじん、椎茸を加えて水を注ぐ。
- 4 Aを加え、煮立ってきたら春雨を水気を切って加え、春雨が透明になるまで混ぜながら煮込む。

## ● 材 料 (4人分)

長芋	160g	A	しょうゆ	大さじ1
オクラ	8本		おろしわさび	小さじ1
焼きのり	1/2枚			

## ● 作り方

- 1 長芋は皮をむき、1.5cm位の角切りにする。
- 2 オクラはへたを切り落とし、塩(分量外)を少々ふってもみ込む。沸騰した湯に入れてゆで、1cm位の厚さの輪切りにする。
- 3 ボールに1、2と焼きのりをちぎって入れ、Aを混ぜたものを加えて和える。

### ★ポイント★

わさびの風味がほんのり効いた和え物です。わさびを効かせることで、使う調味料の量を減らすことができ、減塩につながります。また、粘りのあるオクラと長芋で、つるつとした食感が味わえます。

# オクラと長芋の海苔和え

副菜



1人分栄養価：エネルギー 37kcal 塩分 0.8g

# 塩肉じゃが

主菜 副菜



1人分栄養価：エネルギー 230kcal 塩分 1.7g

### ★ポイント★

肉じゃがといえば、甘辛いしょうゆ味が定番ですが、夏向きのあっさりとした塩味の肉じゃががです。薬味をたっぷり加えることで、さわやかな味わいになります。この一品で、主菜と副菜の両方をとることもできます。豚肉を鶏肉に変えると、より低エネルギーになります。

## 材料 (4人分)

豚こま切れ	160g	水	600cc程度
塩	ひとつまみ	酒	大さじ1
粗挽きこしょう	少々	砂糖	小さじ2
じゃがいも	400g	塩	小さじ1
たまねぎ	160g	粗挽きこしょう	少々
にんじん	100g	青じそ	8枚
サラダ油	大さじ1/2	みょうが	小2本

## 作り方

- 1 豚肉は塩、こしょうをふる。じゃがいもは皮をむき、一口大に切って水にさらす。たまねぎは1cm幅のくし型に切る。にんじんは5mmの厚さの半月切りにする。
- 2 鍋にサラダ油を熱し、豚肉を入れてさっと炒め、じゃがいも、たまねぎ、にんじんを加えてさらに炒める。
- 3 じゃがいものまわりが少し透明になってきたら、水とAを加えて煮る。
- 4 煮立ったらあくを取って落とし蓋をし、野菜がやわらかくなるまで約10分中火で煮る。
- 5 器に盛り付けこしょうを少しふり、細めのせん切りにした青じそとみょうがをのせる。

## 材料 (4人分)

ゴーヤ	100g	A	レモン汁	大さじ2
	(1/2本)		塩	小さじ1/4
たまねぎ	1/3個		こしょう	少々
ツナ缶	3/4缶		砂糖	ひとつまみ
コーン缶	大さじ2			

## 作り方

- 1 ゴーヤは半分に切って種とわたを取る。薄くスライスして塩もみ(分量外)し、水洗いして水気をよく絞る。
- 2 たまねぎは薄くスライスして水にさらし、水気をよく絞る。ツナ缶、コーン缶は汁気を切る。
- 3 ボールにAを入れてよく混ぜ、1、2を加えて和える。

### ★ポイント★

ゴーヤは、疲労回復効果のあるビタミンCや余分な塩分を体の外に出す働きをするカリウムを多く含んでいます。ゴーヤの苦みが苦手な方は、耐熱皿に入れて水を少し加え、軽くラップをして電子レンジで約1分加熱すると、苦みが和らぎます。

# ゴーヤとツナのサラダ

副菜



1人分栄養価：エネルギー 60kcal 塩分 0.6g

## 鶏肉となすのおろし炒め煮 ● ●



1人分栄養価：エネルギー 222kcal 塩分 1.3g

### ★ポイント★

大根おろしとポン酢の酸味で食欲のない時でもさっぱりと食べられる、暑い夏にぴったりの一品です。

味付けにポン酢を使っているため塩分も控えめです。また、長ねぎのかわりにたまねぎを使うと、甘みが加わっておいしくいただけます。

### ● 材 料 (4人分)

鶏もも肉	280g	なす	3個	
こしょう	少々	長ねぎ	1・1/3本	
酒	小さじ2	A	ポン酢	大さじ4
片栗粉	小さじ4		砂糖	大さじ2
サラダ油	大さじ1弱	大根(すりおろす)	160g	
		あさつき	適量	

### ● 作り方

- 1 なすは皮をしま状にむき、1cmの厚さの輪切りにして、水にさらしてあくを抜く。  
長ねぎは1cmの厚さのななめ切りにする。
- 2 鶏肉は一口大のそぎ切りにし、こしょう、酒を加えてよく混ぜ合わせ、片栗粉をまぶす。
- 3 フライパンにサラダ油を熱し、2を入れて軽く色づくまで両面を焼く。
- 4 鶏肉を一度取り出さずを入れて両面焼く。
- 5 鶏肉をフライパンに戻して長ねぎ、A、大根おろしを加え、弱火で水分が少し残るくらいまで煮る。
- 6 器に盛り、小口切りにしたあさつきを散らす。

### ● 材 料 (4人分)

ピーマン	5~6個	A	酒	大さじ1
ちりめんじゃこ	大さじ2		しょうゆ	大さじ1
ごま油	大さじ1/2		みりん	大さじ1
			白ごま	少々

### ● 作り方

- 1 ピーマンは半分に切ってへたと種を取り、繊維に直角にせん切りにする。
- 2 フライパンにごま油を熱し、ちりめんじゃこを入れて、カリッとするまで炒める。
- 3 ピーマンを加え、色が鮮やかになるまで炒める。
- 4 Aを加えて汁気がほとんどなくなるまで炒め、白ごまをふりかける。

### ★ポイント★

ピーマンはビタミンCが豊富な野菜で、大きめのピーマンにはレモン1個分に相当するほどのビタミンCが含まれています。ビタミンCは熱に弱いですが、ピーマンのビタミンCは熱に強いので、加熱しても損なわれにくいです。

## じゃこピーマン ●



1人分栄養価：エネルギー 55kcal 塩分 0.8g

# 和風ロールキャベツ

主菜

副菜



1人分栄養価：エネルギー 155kcal 塩分 1.7g

### ★ポイント★

和風のあっさりした味付けのロールキャベツで、一品で一日に必要な野菜の約1/3量をとることができます。  
鶏ひき肉と豆腐を使っているため、豚や牛のひき肉を使うよりも脂肪分が少なくヘルシーです。

## ● 材料（4人分）

キャベツ	8枚	水	800ml	
鶏ひき肉	200g	B	コンソメ	1個
木綿豆腐	1/3丁		酒	小さじ4
たまねぎ	80g	A	しょうゆ	小さじ4
おろし生姜	小さじ1		塩	ひとつまみ
			こしょう	適量
			万能ねぎ	適量
			酒	小さじ4
			こしょう	少々

## ● 材料（4人分）

- 1 キャベツは沸騰した湯に入れてさっとゆで、芯の部分をそぎ取っておく。  
たまねぎはみじん切りにする。  
豆腐はペーパータオルで包み、電子レンジで約1分半加熱して水切りする。
- 2 ボールに鶏ひき肉、手で崩した豆腐、たまねぎ、おろし生姜、Aを入れて、粘りが出るまで良くこねる。
- 3 2を8等分にして団子状に丸め、キャベツで巻いて端を挟み込むようにして留める。
- 4 3を鍋に並べて水を加え、強火にかけて沸騰したらBを加えて中火で約30分煮込む。
- 5 塩、こしょうで味を調える。
- 6 器に盛り付け、小口切りにした万能ねぎを散らす。

## 万能たまねぎドレッシング

### ● 材料

たまねぎ	1個	酒	100cc
酢	150cc	みりん	100cc
サラダ油	大さじ2	砂糖	大さじ3
しょうゆ	100cc	塩	小さじ2

1人分栄養価：エネルギー 20kcal 塩分 0.6g  
(大さじ1あたり)

### ● 作り方

- 1 たまねぎは薄くスライスして15分放置する。
- 2 容器に1と調味料を入れて混ぜ合わせ、冷蔵庫に入れて一晩置く。

### ★ポイント★

たまねぎがたっぷり入った和風味のドレッシングです。簡単に作ることができますし、油の量は少なめなので、低エネルギーでヘルシーです。ドレッシングとして使うだけでなく、冷奴にかけてもおいしいです。  
たまねぎの辛味成分は揮発性なので、そのまま放置して空気にさらすと栄養分が流れず、辛味だけが抜けます。



じゃばら  
きゅうりの蛇腹漬け 副菜



1人分栄養価：エネルギー 43kcal 塩分 1.1g

★ポイント★

「蛇腹切り」とは、細長い材料に細かく切り込みを入れて蛇腹のように切る切り方です。細かく切り込みを入れることで、味がしみ込みやすくなります。

また、酢や生姜、唐辛子、ごま油を使うことで、減塩の効果があります。

● 材 料 (4人分)

きゅうり	2本	赤唐辛子	1/2本
塩	小さじ1/2	ごま油	大さじ1/2
長ねぎ	1本	しょうゆ	小さじ4
生椎茸	2枚 <sup>A</sup>	砂糖	大さじ1
生姜	1/2かけ	酢	小さじ1・1/2

● 作り方

- 1 きゅうりは蛇腹(じゃばら)切りにして2cm位の長さに切る。塩をまぶして15分くらい置き、水で塩をよく洗い流して水気を絞る。  
※きゅうりの切り方は、P29を参考に
- 2 長ねぎは3cmの長さのせん切り、椎茸は軸を取って薄くスライスする。生姜はみじん切り、赤唐辛子は種を取って小口切りにする。
- 3 フライパンにごま油を熱し、2を入れてしんなりするまで炒める。
- 4 Aを加えて2～3分炒める。
- 5 1と4をよく混ぜ合わせる。  
容器に入れ、冷蔵庫に入れて半日くらい置くと味がよくしみる。

なすとみょうがの和え物 副菜

● 材 料 (4人分)

なす	中3本	しょうゆ	大さじ1
みょうが	2個	酢	大さじ1/2
		砂糖	小さじ1
		<sup>A</sup> 酒	小さじ1
		ごま油	小さじ1
		おろし生姜	小さじ1
		豆板醤	小さじ1/3

● 作り方

- 1 なすはへたを取ってラップをし、電子レンジで約3分加熱する。  
粗熱が取れたら細くさいて半分の長さに切り、冷蔵庫で冷やす。  
みょうがは小口切りにする。
- 2 ボールにAを入れてよく混ぜる。
- 3 器になすを盛り付け、みょうがをのせて2をかける。



1人分栄養価：エネルギー 32kcal 塩分 0.7g

★ポイント★

酢の酸味と、生姜やみょうがといった香味野菜を使うことで、薄味でもおいしく食べることができる、塩分控えめの和え物です。

なすを電子レンジで加熱することで、簡単に作ることができます。

## レタスとコーンの中華スープ 汁物



1人分栄養価：エネルギー 25kcal 塩分 0.6g

### ★ポイント★

忙しい時でも簡単に手早く作ることができるスープです。生姜の香りが効いているので、薄味でもおいしく召し上がれます。

夏は食欲が落ちやすいですが、生姜には食欲を増進させる作用があり、夏バテ予防に効果的です。

### ● 材 料 (4人分)

レタス	120g	水	600cc
たまねぎ	80g	鶏ガラスープの素	小さじ1
コーン缶	40g	酒	大さじ1
生姜	1/2かけ	塩	小さじ1/3
		こしょう	少々

### ● 作り方

- 1 レタスは手で一口大にちぎる。  
たまねぎは薄くスライスする。  
コーン缶は汁気を切っておく。  
生姜は細めのせん切りにする。
- 2 鍋に水とたまねぎ、鶏ガラスープの素を入れて火にかけ、沸騰したら酒、生姜を加えて、たまねぎがやわらかくなるまで中火で煮る。
- 3 コーン缶、レタスを加え、ひと煮立ちしたら塩、こしょうを加える。

### ● 材 料 (4人分)

じゃがいも	大2個	牛乳	300cc
たまねぎ	1/2個	塩	ひとつまみ
バター	10g	こしょう	少々
水	200cc	刻みパセリ	適量
コンソメ	1個		

### ● 作り方

- 1 じゃがいもは薄いいちょう切りにする。  
たまねぎは薄くスライスする。
- 2 フライパンを熱してバターを入れ、たまねぎを入れて炒める。
- 3 たまねぎが透き通ってきたら、じゃがいもを加えて炒め、じゃがいもに火が通ったら水を加える。
- 4 煮立ってきたらあくをとってコンソメを加え、蓋をして弱火で約10分加熱する。
- 5 火を止め、具をつぶすかミキサーにかける。
- 6 牛乳を加え、塩、こしょうを加える。
- 7 冷蔵庫で冷やして器に盛り付け、刻みパセリを散らす。

## じゃがいものポタージュ 汁物



1人分栄養価：エネルギー 129kcal 塩分 0.8g

### ★ポイント★

生クリームを使わない、低脂肪のポタージュです。たまねぎをよく炒めることで、たまねぎの甘味が出てきます。煮えたら具をつぶすだけでもよいですが、ミキサーにかけた方がなめらかな口当たりになります。温かいまま食べてもおいしいです。

# 夏野菜のミネストローネ

汁物



1人分栄養価：エネルギー 149kcal 塩分 1.3g

## ★ポイント★

簡単で野菜もたっぷりとれるスープです。ミネストローネはイタリアの家庭料理で具たくさんスープという意味です。

パスタはそのまま加えて煮ますが、種類や太さによってゆで時間が違うので、表示時間に合わせて煮込みます。

## ● 材 料 (4人分)

ベーコン	2枚	水	640cc
たまねぎ	1/3個	カットマト缶	1/2缶
ズッキーニ	小1本	コンソメ	1個
にんじん	40g	パスタ(乾燥)	40g
じゃがいも	小1個	塩	小さじ1/4
にんにく	1/2かけ	黒こしょう	少々
オリーブ油	大さじ1/2	粉チーズ	小さじ4

## ● 作り方

- 1 ベーコンは1cm幅に切る。  
たまねぎ、ズッキーニ、にんじん、じゃがいもは1cm角に切る。  
にんにくはみじん切りにする。
- 2 鍋にオリーブ油を熱し、ベーコンを入れて炒める。にんにく、たまねぎ、ズッキーニ、にんじん、じゃがいもを加え、たまねぎが少ししんなりするまで炒める。
- 3 水、カットマト缶、コンソメを加える。
- 4 沸騰してきたらあくを取り、パスタを加えて約5分煮る。  
※スパゲッティの場合は4等分に折る
- 5 塩、黒こしょうを加える。
- 6 器に盛り付け、粉チーズをふる。