

# 6月

## SED 栄養だより

今回は野菜がたっぷりとれるお料理をご紹介します！  
じめじめと雨の多い季節だからこそ、  
お料理で楽しいおうち時間を過ごしてみませんか？



### ○メニュー○

- \*豚キムチパスタ
- \*貝たくさんコンソメスープ
- \*コールスローサラダ
- \*豆腐のレアチーズケーキ風



### \*豚キムチパスタ\*

#### ○材料（4人分）

- |         |      |               |      |
|---------|------|---------------|------|
| ・スパゲッティ | 300g | ・しょうが（おろしでも可） | 4g   |
| ・えのき    | 1袋   | ・酒            | 大さじ2 |
| ・豚バラ    | 200g | ・しょうゆ         | 大さじ1 |
| ・にら     | 半束   | ・ごま油          | 適量   |
| ・キムチ    | 200g | ・白ごま          | お好みで |

#### ○作り方

1. 豚肉とにらは食べやすい大きさに切る。しょうがはみじん切りにする。
2. パスタをゆでる。この時、パスタがゆであがる1分～30秒前にえのきを入れ、一緒にゆでると楽です！
3. フライパンにごま油を入れ、しょうがを中火で熱する。  
豚肉を加え、色が変わったらキムチと酒、しょうゆを回しいれる。
4. パスタが茹で上がったらずゆで汁を切り、フライパンに加える。
5. にらを加え、炒め合わせる。最後に白ごまをふりかける。

\*具たくさんコンソメスープ\*

○材料（4人分）

- |        |        |               |       |
|--------|--------|---------------|-------|
| ・小松菜   | 半束     | ・水            | 800ml |
| ・じゃがいも | 約 200g | ・固形ブイヨン（コンソメ） | 10g   |
| ・にんじん  | 1本     | ・塩            | 適量    |
| ・たまねぎ  | 半分     | ・こしょう         | 適量    |
| ・しめじ   | 1袋     | ・パセリ          | お好みで  |
| ・ベーコン  | 6枚     |               |       |

○作り方

1. ベーコン、にんじん、たまねぎ、じゃがいもを 1cm 角（食べやすい大きさ）に切る。小松菜は 2cm 程度に切る。しめじはほぐしておく。
2. 鍋に水とコンソメ、小松菜以外の材料を入れ、じゃがいもが柔らかくなるまで煮る。
3. 小松菜を入れ、さっと火を通す。
4. 塩コショウで味をととのえる。盛り付けたらパセリを軽くふる。

\*コールスローサラダ\*

○材料（4人分）

- |             |      |        |      |
|-------------|------|--------|------|
| ・キャベツ       | 4~5枚 | ・マヨネーズ | 大さじ3 |
| ・にんじん       | 半分   | ・酢     | 大さじ2 |
| ・スイートコーン（粒） | 40g  | ・塩こしょう | 適量   |

○作り方

1. キャベツとにんじんを千切りにする。
2. キャベツとにんじんを塩水に浸して、しんなりさせる。  
水気はペーパータオルなどでしっかりととる。
3. マヨネーズ、酢、砂糖、塩コショウを混ぜておき、キャベツとにんじんと和える。  
水気を切ったコーンを加える。
4. 塩こしょうで味をととのえる。

\*豆腐レアチーズケーキ風\*

○材料（4人分）

- |            |         |       |      |
|------------|---------|-------|------|
| ・絹ごし豆腐     | 150g    | ・砂糖   | 大さじ3 |
| ・粉ゼラチン     | 小さじ1    | ・レモン汁 | 大さじ1 |
| ・プレーンヨーグルト | 1/4 カップ | ・ジャム  | お好みで |
| ・牛乳        | 1/4 カップ |       |      |

○作り方

1. 小さめの器に水（大匙2杯）を入れ、粉ゼラチンをふやかしておく
2. ボウルに豆腐、ヨーグルト、レモン汁を入れ、泡だて器やゴムベラなどでなめらかになるまで良く混ぜる。
3. 別の耐熱容器に牛乳、砂糖を入れ、電子レンジで1分程加熱する。牛乳が温かいうちに、ふやかしておいたゼラチンを加え、良く混ぜて溶かす。
4. 2のボウルに3を加えていき、よく混ぜる。
5. 保存容器に入れ、5時間以上冷蔵庫で冷やす。
6. 食べるときは器に盛りつけて、お好みでジャムをかける。

豆腐のダマが残らないよう  
なめらかに仕上げるのが  
ポイントです！

