

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！

