

# 7月8日 1年生



## 【ミートソーススパゲティ】

<材料・2人分>

- ◎合いびき肉 200g   ◎ホールトマト 1/2缶   ◎玉ねぎ 1/2個   ◎にんにく 1片  
◎ローリエ 1枚   ◎水 1カップ   ◎塩こしょう 適量   ◎ナツメグ 適量  
◎スパゲティ 180g

<作り方>

- ① にんにく・玉ねぎをみじん切りにする。フライパンに油を熱し、にんにくと玉ねぎを、黄色くなるまで弱火で炒める。
- ② ひき肉を加え、ぼろぼろになるまで炒める。
- ③ ホールトマトを加え、水・ローリエ・調味料を加えて、トマトをへらでつぶしながら15分程煮る。
- ④ 大きい鍋に水を入れて、塩を小さじ1杯入れて、スパゲティを入れる。茹で上がったならざるにあげ、水を切る。
- ⑤ お皿に茹でたスパゲティを載せ、上から作ったミートソースをかける。

## 【えびとブロッコリーのサラダ】

<材料・2人分>

- ◎エビ中6匹 (ゆで汁) ◎水 1カップ   ◎塩 小1/2   ◎白ワイン 大1   ◎ローリエ 1/2枚  
◎ブロッコリー 1/2個 (ドレッシング) ◎練りゴマ 大1   ◎味噌 大1/2   ◎砂糖 大1/4  
◎プレーンヨーグルト 50cc   ◎エビのゆで汁 大1   ◎片栗粉・塩

<作り方>

- ① エビは、殻つきのまま背わたを取り、片栗粉でもみ、水洗いしておく。
- ② 鍋に、ゆで汁の材料を入れて煮立て、エビを茹でる。
- ③ 1分間たったら火を止めて、そのまま冷ます。
- ④ ブロッコリーは小房にわけ、茎は皮をむき乱切りにし、茹でておく。
- ⑤ ドレッシングの材料を混ぜ合わせておく。
- ⑥ えびの殻をむき、全てを混ぜ合わせる。