

# カルボナーラ鍋



## 【作り方】

- ① たっぶりのお湯に塩を入れ、スパゲッティを硬めに茹で、ざるに上げる。オリーブオイル 小さじ2を全体にまぶしておく。
- ② 鍋でオリーブオイル大さじ1を熱し、豚肉、ベーコンを軽く炒める。
- ③ カルボナーラ鍋スープをよくふってから鍋に入れ、牛乳を加え軽く煮立たせ、にんじん、白菜、エリンギを加える。
- ④ 白菜がしんなりしてきたら、ほうれん草を加え、約2分煮込む。
- ⑤ 鍋が出来上がったら、お好みのタイミングで①を入れる。

## 材料 (4人分)

- 豚ばら薄切り (1口大に切る).....100g
- ベーコン薄切り (1口大に切る).....100g
- にんじん (半月切り).....1/2本
- 白菜 (1口大に切る).....1/4個
- エリンギ (斜め薄切り).....1パック(100g)
- ほうれん草 (5cm長さに切る).....1/2束
- カルボナーラ鍋スープ(市販).....1袋(720g)
- スパゲッティ (半分に折る).....200g
- 塩.....少々
- 牛乳.....250ml
- オリーブオイル.....小さじ2+大さじ1

エネルギー  
(1人分)  
**505**  
kcal

塩分  
(1人分)  
**3.5**  
g

食事バランスガイドによる分類

主食 副菜 主菜 牛乳・乳製品 果物

※写真は4人前のイメージです。

# かき入りトマト鍋



エネルギー  
(1人分)  
**219**  
kcal

塩分  
(1人分)  
**3.0g**

食事バランスガイドによる分類  
主食 副菜 主菜 牛乳・乳製品 果物

※写真は4人前のイメージです。

【作り方】

- ① かきは塩をふり混ぜ水で洗う。
- ② ブロccoliは小房に分け洗い、耐熱皿に入れラップをして電子レンジ(600w)で約2分加熱する。
- ③ 鍋でオリーブオイルを熱し、じゃがいも、玉ねぎを炒め、玉ねぎの表面が透明になったらキャベツとaを加え中火で約7分煮る。かき、トマトを加え約3分煮てブロッコリーを加える。
- ④ 器に盛りどうぞ。

材料 (4人分)

- かき……………200g
- 塩……………小さじ1/2
- じゃがいも(1口大に切る)……………2個
- 玉ねぎ(1口大に切る)……………1個
- キャベツ(1口大に切る)……………1/4個
- ブロccoli……………1株
- トマト(くし形に切る)……………2個
- オリーブオイル……………大さじ1
- カットトマト……………1缶(400g)
- 白ワイン……………1/2カップ
- コンソメスープの素……………大さじ1(6g)
- 水……………3カップ(600ml)
- 塩……………小さじ1
- 砂糖……………小さじ2
- こしょう……………少々



エネルギー  
(1人分)  
**221**  
kcal

塩分  
(1人分)  
**1.8g**

食事バランスガイドによる分類

主食 副菜 主菜 乳・肉・卵・魚 果物

※写真は4人前のイメージです。

**【作り方】**

- ① たらにaで下味をつける。
- ② タジン鍋に①、ホタテ、にんじん、白菜、えのき、ピーマン、ウインナーを入れフタをし、中火で約5分火をかけ、火を消しそのまま約10分おいて蒸らす。
- ③ ポン酢につけてどうぞ。

**材料 (4人分)**

- たら切り身  
(1切れを2等分に切る)…………… 2切れ
  - ベビーホタテ…………… 8個
  - にんじん  
(5mm厚さの半月に切る)…………… 1/2本
  - 白菜(1口大に切る)…………… 1/6個
  - えのき  
(石づきを落とし手でほぐす)…………… 1袋(100g)
  - ピーマン(1口大に切る)…………… 2個
  - ウインナー(2等分に切る)…………… 8本
  - ポン酢…………… 80ml
- a [ ● 塩…………… 小さじ1/5  
● 酒…………… 小さじ2