

# Let's 簡単クッキング

～自活する子どもに伝えたい食事（オーブン・レンジの活用）～

## ○ たらこ・しそスパゲッティ



材料（1人分）

スパゲッティ	80g	サラダ油	大さじ1
たらこ	1/2腹	塩	少々
大葉（青じそ）	2枚	こしょう	少々
えのきだけ	1/2袋	しょうゆ	小さじ1/2
レモン汁	少々	白いりごま	小さじ1/2

- 作り方 ① たらこは中身をスプーンで出してボールに入れ、サラダ油・塩・こしょう・しょうゆを加えて混ぜておく。
- ② えのきだけはよく洗ってほぐし、大葉はせん切りにしておく。
- ③ 大鍋にお湯をわかして、塩小さじ1/2を加え、スパゲッティをゆでる。
- ④ スパゲッティが好みのかたさになったら、えのきだけを入れたザルにあけて、ゆで汁をきる。
- ⑤ あつあつのスパゲッティを①のたらこソースのボールに入れ、混ぜる。
- ⑥ 皿に盛って、大葉を散らし、好みにレモン汁とごまをふる。

## ● ピザトースト

材料（1人分）

厚切り食パン	1枚	ピザソース	大さじ1
ハム	1枚	ピザ用チーズ	20g
玉ねぎ	1/8個		
青ピーマン	1/4個		
赤ピーマン	1/4個		



- 作り方 ① 玉ねぎとハムはせん切りにし、カラーピーマンは輪切りにする。
- ② 食パンにピザソースをぬり、その上に①の材料をのせる。
- ③ さらにとけるチーズをのせて、オーブントースターで焼く。