

## 連載

## 自宅レシピ

島本 卓

第二弾となりました。食べることが大好きな私が「栄養」「簡単にできる」「美味しい」の3本柱でレシピを紹介します。※1人前に合わせての調味料になります。

1品目は「ツナ pasta」になります。お昼にパスタが食べたい。でも、いつも同じソースでは飽きたと思うことありませんか。混ぜるだけでできると楽ですよ。また、コンビニでパスタを買うなら自宅で作ってしまいましょう。

準備する材料&調味料

- ・パスタ・・・1束
- ・塩・・・茹で用
- ☆ソース(具)
- ・塩こぶ・・・・・・・・大さじ1(またお好みで)
- ・バター・・・・・・・・8g
- ・はごろも煮缶・・・・1個
- ・大葉・・・・・・・・お好みで

※はごろも煮がない時は、シーチキン水煮を利用します。醤油を小さじ1入れると、はごろも煮の代わりになります。

作り方

- ①お鍋に水をはり火にかける。お湯の量のだいたい1%ほどの塩を入れる。  
※1.5lなら15g。
- ②パスタが全部、湯に浸かるようにしてからタイマーをかけて茹でていく。たまに、茹でムラができないように麺を混ぜる。
- ③ボールにソース材料を入れて、軽く和えておきます。塩分調整は塩こぶですると簡単にできます。
- ④茹で上がった麺をザルで湯切りし、③の中に入れます。
- ⑤しっかり和えれば完成になります。茹でる、混ぜるだけなのでとても簡単です。



全部の材料と調味料



ボールに調味料を全部入れる



パスタと絡めるだけ

オニオンスープ 材料&調味料

- ・水・・・200ml
- ・玉ねぎ・・・・1/4個
- ☆調味料
- ・塩・・・・・・・・軽くひとつまみ
- ・バター・・・・・・・・小匙1/2
- ・パセリ・・・・お好みで

是非、お試しあれ！

## 連載

## 自宅レシピ

島本 卓

第二弾となりました。食べるのが大好きな私が「栄養」「簡単にできる」「美味しい」の3本柱でレシピを紹介します。※1人前に合わせての調味料になります。

2品目は「中華丼」になります。ガッツリ食べたい時って丼を考えてしまう私。野菜もたっぷりだし栄養もしっかりとれる食事だと思います。電子レンジで作るため、あたためている間に他の用事もできます。電子レンジ調理をすると洗い物も少なくできるメリットもあります。自宅で中華丼を作ってみてはいかがでしょうか。

準備する材料&調味料

- ・豚こま肉・・・90g
- ・カット野菜・・・1袋

## ☆タレ

- ・鶏ガラスープ・・・・・・・・小匙1
- ・オイスターソース・・・・・・・・小匙1
- ・醤油・・・・・・・・小匙1
- ・お酒・・・・・・・・小匙1
- ・塩・・・・・・・・少々
- ・胡椒・・・・・・・・少々
- ・とろみ上手・・・・・・・・小匙2
- ・ごま油・・・・・・・・小匙

※片栗粉がある場合は、大匙1を水でといてください。

作り方

- ①アイラップに豚こま肉と野菜を入れて、塩コショウをする。
- ②お皿にアイラップごとに乗せて、4～5分電子レンジで加熱。お肉にも火が通ったか確認します。
- ③アイラップの中に☆タレを全部入れて、袋ごとふってもらって全体に調味料をなじませる。とろみ上手は水を使わずにそのまま使えるのでとても便利です。

- ④お皿にのせて電子レンジで4分。

とろみが少し足りない場合は、とろみ上手をプラスして電子レンジで30秒。

- ⑤アイラップの上から野菜をもみながら混ぜ、ご飯をよそった丼にかければ完成になります。

※電子レンジ後は袋が熱くなっているので、キッチングローブを使うことをおすすめします。



全部の材料と調味料



アイラップに調味料を全部入れる



中華丼完成

是非、お試しあれ！