

## 具だくさんミートソース

【4人分】	
スパゲティ	280g
豚ひき肉	250g
オリーブオイル	大さじ1/2
にんにく	1かけ
たまねぎ	大1.5個
しめじ	100g
にんじん	100g
A ダイストマト	1缶(400g)
A 固形コンソメ	1個
A ケチャップ	小さじ5
A ウスターソース	大さじ2
A こしょう	適量
乾燥パセリ	適量

### 【作り方】

- ① にんにく、玉ねぎ、しめじ、にんじんはみじん切りにする。
- ② フライパンに油をひき、①を炒める。
- ③ 全体がしんなりしたら豚ひき肉を加えさらに炒める。
- ④ 肉に火が通ったらAを加え煮込む。
- ⑤ スパゲティを時間通り茹でる。
- ⑥ スパゲティを皿に盛り、④のソースをかける。
- ⑦ 最後にパセリを振る。

## 夏野菜サラダ 手作りトマトドレッシング

【4人分】	
ズッキーニ	100g
黄パプリカ	80g
赤パプリカ	80g
しめじ	50g
モッツアレラチーズ	小8個(30g)
B トマト	1/2個
B 酢	大さじ1と1/2
B 砂糖	小さじ2
B オリーブオイル	小さじ2
B 塩	小さじ1/2

### 【作り方】

- ① ズッキーニは半月切りに、パプリカは一口大に切る。しめじは石づきを取ってほぐす。
- ② 耐熱皿に並べ、ラップをして電子レンジで600w2分加熱する。
- ③ トマトを角切りにし、ボウルにBを混ぜ合わせる。
- ④ ②をレンジから取り出し③をかけ、モッツアレラチーズを散らす。

## ゼリー氷のアイスコーヒー

【4人分】	
ゼラチン	5g
A 水	50ml
砂糖	大さじ3
B 水	250ml
コーヒー液	適量(1人約100mL)

### 【作り方】

- ① ゼラチンはAの水でふやかしておく。
- ② 鍋にBの水を入れ、沸騰したら①、砂糖を入れ煮溶かす。
- ③ ②をバット等に流し、冷蔵庫で冷やし固める。
- ④ 出来上がった氷ゼリーをスプーンですくい、コップに入れる。上から冷たいコーヒーを入れて出来上がり。

メニュー	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	食塩相当量(g)
ミートソース	517	23.2	14.1	1.7
夏野菜サラダ	68	2.6	3.7	0.8
アイスコーヒー	34	1.3	0.0	0.0
合計	619	27.1	17.8	2.5