



(お弁当のサイズによって、入れる量を加減しましょう)

●調理のポイント

マカロニのトマト煮を作る時、トマトピューレがない場合は、ケチャップの量を増やしたり、市販のトマトソースで代用することもできます。その場合は、塩味などを加減してください。きゅうりにあえるヨーグルトは、プレーンタイプにするか加糖タイプにするか、お子様の好みに合わせて選びましょう。(指導/江上料理学院副院長・江上佳奈美)



●マカロニのトマト煮

《材料》

マカロニ 50g
むきえび 3尾
あさり(水煮缶のものなど) 5
~6粒

玉ねぎ 5g
オリーブ油 小さじ1杯
トマトピューレ 大さじ1杯
トマトケチャップ 小さじ1杯
パセリ 少々

《作り方》

- (1)マカロニは茹でる。
- (2)玉ねぎはみじん切りに切る。
- (3)フライパンにオリーブ油を温め、えびとあさり、玉ねぎを

炒め、あさり缶の汁を大さじ1杯ほど入れ、トマトピューレ、ケチャップを加え、マカロニをあえる。水気のなくなるまで加熱する。

●ズッキーニのピカタ

《材料》

ズッキーニ 1/2本
塩 少々 小麦粉 少々
溶き卵 1/2個分位

オリーブ油 小さじ2杯

《作り方》

- (1)ズッキーニは7mm幅に切る。薄塩をする。
- (2)小麦粉を薄くはたきつけ、溶

き卵をくぐらせる。

- (3)フライパンにオリーブ油を温め、(2)を両面こんがり焼く。

●きゅうりのヨーグルトあえ

《材料》

きゅうり 1/4本
塩 少々
A(ヨーグルト 小さじ1杯、マヨネーズ 小さじ1杯)

《作り方》

- (1)きゅうりはいちょう切りにし、塩をして少しおき、絞る。
- (2)Aであえる。

●プチトマト 適量