

夏野菜ミートスパゲッティ

材料(4人前)

・乾燥パスタ	300g	・油	小さじ2
・ミートソース	4人前	・ゆで塩	大さじ1
・玉ねぎ	1個	・粉チーズ	適量
・にんじん	1/2本	・ピーマン	2個
・なす	1本		

<作り方>

- ①玉ねぎ、ピーマンはみじん切り
なすは半月切り(大きいものはちょう切り)にする。
- ②にんじんはピーラーで皮をおき、0.5cmの輪切りにして
柔らかくなるまでゆでる。
- ③ゆでたにんじんを型抜きする。あまりのにんじんは
みじん切りする。
- ④フライパンに油をしき、玉ねぎを2~3分炒める。
- ⑤パスタをゆでる。
- ⑥④になす、ピーマンを加え、なすが柔らかくなるまで炒める。
- ⑦フライパンにミートソース、みじん切りしたにんじんを加え
5分程炒める。
- ⑧ゆでたパスタと和える。
- ⑨トッピングに型抜きにんじん、お好みで粉チーズをかけて完成。



伊豆の国市役所 健康づくり課 令和7年7月作成

千草和え

材料(4人前)

・にんじん	1/5本	・しょうゆ	小さじ1.5
・もやし	1/2袋	・砂糖	小さじ2
・ほうれん草	1/2袋	・油	小さじ1
・卵	1個		

<作り方>

- ①しょうゆと砂糖を混ぜて、たれを作っておく。
- ②フライパンに油をしき、強火で熱し、溶いた卵を流し
いれ、素早くかき混ぜる。
- ③にんじんは短冊切り、もやしはざく切りし、ゆで
水気を切る。
- ④ほうれん草はゆでてから、1cm幅に切り、ゆで汁を
しっかり絞る。
- ⑤炒り卵とたれを和えて完成。

みかんの寒天ゼリー

材料(4人前)

・みかん缶(果肉)	180g	・水	125g
・みかん缶(シロップ)	175g	・粉寒天	1.6g

<作り方>

- ①みかん缶を果肉とシロップに分ける。
- ②シロップに水を足し、300gにする。
- ③②に粉寒天を加え、ゴムベラでしっかり混ぜる。
- ④中火にかけ、沸騰したら弱火にし、ゴムベラで
混ぜながら2分加熱する。
- ⑤ゼリー液の粗熱が取れたら、果肉を入れ、ひと混ぜする。
- ⑥容器に取り分け、冷蔵庫で30分冷やして完成。
※常温で固まってしまうため、固まってきた場合は
再度加熱する。