

# 3R クッキングレシピ

～お子さんと簡単にできるメニューをご紹介します～

## 夏野菜トマトパスタ

野菜は、できるだけ皮ごと使います。

食材はなるべく細かく切ることで、火の通りがよくなり、エネルギーの節約になります。実習ではトマト缶を使用しますが、夏の日差しをたっぷり浴びた完熟トマトを使えば、より一層地球に優しいレシピになります。

## オレンジゼリー

寒天を使って簡単にできるヘルシーでエコなデザートです。

みかんの代わりに、もも・りんごなどの他の缶詰とジュースでも、OKです。

冷蔵庫の中のお掃除をするつもりで、色々な組み合わせを試してみましょう！



## 夏野菜トマトパスタ

材料	6人分
スパゲッティ	500g
ナス	2本
玉ねぎ	2個
ズッキーニ	1本
かぼちゃ	4分の1
ベーコン	100g
トマトホール缶	1個
コンソメ	2個
塩・こしょう	少々
粉チーズ	お好み

### 作り方

- ① ベーコンは短冊切り、玉ねぎはみじん切り、ズッキーニ、ナス、かぼちゃはさいの目に切る。
- ② 鍋にオリーブオイルをひき、ベーコンを炒める。火が通った後、野菜を入れ、弱火で炒める。
- ③ トマトホール缶、コンソメを②に投入する。水気が足りないときは、水を加える。
- ④ 弱火で煮詰める。この間、スパゲッティを茹でる。
- ⑤ 塩・こしょうでソースの味を整える。
- ⑥ スパゲッティにソースをかけ、完成！お好みで粉チーズをかける。

### 盛り付け

食べ残しを防ぐため、食べられる分だけ、皿に盛りつける。

## オレンジゼリー

材料	6人分
オレンジジュース	500ml
みかん缶	1缶
砂糖	大さじ2
粉寒天	4g

### 作り方

- ① みかん缶の汁（約200cc）と砂糖、粉寒天を鍋にいれ、かき混ぜながら沸騰させる。
- ② 沸騰したら火を止め、オレンジジュースを入れて混ぜる。
- ③ 容器にみかんをいれ、②を流し入れる。
- ④ 冷蔵庫で冷やして完成！

