

夏野菜のたくさんパスタ(4~5人分)

パスタ	300~400g	★	サラダ油	大さじ1
鶏ももひき肉	100~150g		ケチャップ	大さじ3
玉ねぎ	1個		ウスターソース	大さじ1
なす	2本		塩・コショウ	味見をして
トマト	1個		水	材料がかぶるくらい
人参	1/4本			
ズッキーニ	1本			
ニンニク	少々			
(好きな野菜)				

作り方

- ① 野菜は皮のまま、食べられるところを細かく切る。
- ② 鍋にニンニク、油を加え香りが出たら野菜・ひき肉を加えかるく炒める。
- ③ パスタを半分に折り、鍋に加え、★を加える。材料がひたひたになるまで水を加える。
- ④ 蓋をして様子を見ながら15分くらいグツグツ煮る。
- ⑤ 麺が柔らかくなったら残っている水分を飛ばすため、強火で炒める。

インディアンサラダ

キャベツ 1/6個

人参 1/3本

パプリカ 黄 1/4個

パプリカ 赤 1/4個

(おこのみで レーズン チーズ)

塩・コショウ 少々

ウインナー 4~5本

◎

カレー粉 小さじ1/2~1

油 大さじ1

酢 大さじ2

さとう 大さじ2

作り方

- ① キャベツ・人参・パプリカ・ウインナーは細切りにする。
- ② 塩・コショウをふりかけ混ぜる。
- ③ 少し時間をおいて、レンジに2~3分かける。
- ④ ③に◎を合わせ、よく混ぜる。

とうふ・トマト白玉

○ { 白玉粉 50g
とうふ 50g

✿ { 白玉粉 50g
トマト 小1/2個
塩・砂糖 少々

シロップ	
砂糖	大さじ2
レモン汁	小さじ1
水	大さじ4

作り方

- ① ○・✿をそれぞれこねる。
- ② 丸めて、湯がく。浮いてきて1分は加熱をする。
- ③ ②を氷水にとる。

(生ごみ堆肥で育てた)ピーマンのチンジャオロース風

ピーマン 4個

塩 1つまみ

豚ひき肉 100g

しょうゆ 大さじ2

みりん 大さじ2

酒 大さじ1

かたくり粉 大さじ1/2

水 大さじ2

作り方

- ① ピーマンは千切りにし、塩をもみこんでおく。
- ② ひき肉に他の調味料を加え、混ぜ合わせる。
- ③ お皿に①ピーマン・②ひき肉の順に乗せる。
- ④ ふんわりとラップをしてレンジで3～5分加熱する。