

誰でもつくれる！ 簡単 レシピ

ナポリタンスパゲティ

＜材料＞4人分（大人子どもそれぞれ2人ずつの換算）
・スパゲティ乾麺……300g
・ワインナー…………200g
・玉ねぎ……………1/2個
・人参……………1/2～1本
・ピーマン…………3個
・トマト缶…………1缶
・ケチャップ…………適量
・しょうゆ…………適量
・砂糖……………適量

memo

- ・スパゲティは1/2～1/3に折ると子どもでも食べやすくなります。
- ・トマト缶がすっぱいので砂糖で酸味を調整します。少し甘めの味付けがおすすめです
- ・お好みの具材、具の量でアレンジして作ってみてください！

※麺は大人100g、子ども50gで換算しています

子どもたちにも人気なナポリタンスパゲティです

作り方

- ① ウインナーは半月切り、玉ねぎは薄切り、人参とピーマンは千切りにする
- ② ①をそれぞれ茹でる
- ③ 鍋に②（ピーマン以外）、トマト缶を入れ5分程度煮込む
- ④ スパゲティは半分に折り、たっぷりのお湯で袋の表示時間より少し長めに茹でる
- ⑤ ③はケチャップとしょうゆ、砂糖で味つけし、最後にピーマンを入れる

※麺は大人100g、子ども50gで換算しています

ココアマーブル蒸しパン

＜材料＞作りやすい分量
(7～8個分くらい)
・小麦粉…………100g
・砂糖……………40g
・ベーキングパウダー…4g（小さじ1）
・ココアパウダー…2g
・水……………85g

memo

- ・記載の水の量は、目安です。少しずつ入れながら混ぜ、ちょうど良い固さの生地に調節してください
- ・蒸し器がない場合の蒸し方
深めの鍋に少し水を入れ、その中にひっくり返したお皿を入れる（高さを出すため）。さらにその上に平皿等を置けば即席蒸し器になります
- ・プレーン生地の真ん中にココア生地を入れ、楊枝などで軽くかき混ぜるとマーブル模様が簡単にできます

マーブル模様がかわいい蒸しパンです

作り方

- ① ボールにふるった小麦粉、砂糖、ベーキングパウダーを入れ、混ぜ合わせる
- ② ①に水を入れ、すくって落とした時にたらっと流れるくらいの固さに調節する
- ③ ②を半分に分け、片方にココアパウダーを入れてよく混ぜる
- ④ ②をマーブル模様になるようにカップに入れ、蒸し器で蒸して完成！