

冷製パスタ

材料	1人分		3人分		4人分	
スパゲッティ（乾）	50 g		150 g		200 g	
ツナ缶	17 g	小1/4缶	51 g		68 g	小1缶
トマト	100 g	中1/2個	300 g		400 g	中2個
塩こぶ	2.5 g		7.5 g		10 g	
Aオリーブオイル	4 g	小さじ1	12 g		16 g	
レモン果汁	5 g	小さじ1	15 g		20 g	
レモン果汁	適量		適量		適量	
塩	0.5 g		1.5 g		2.0 g	
こしょう	少々		少々		少々	

作り方

- ① ツナ缶は汁気を絞る。トマトは2cm角に切る
- ② Aをボウルに合わせておく
- ③ 熱湯に湯の1%くらいの塩(分量外)を加えてスパゲッティを茹で水気を切り②に入れる
- ④ ①、塩こぶを加えてよく混ぜて盛り付ける

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂 質 g	カルシウム mg	鉄 分 mg	纖 維 g	塩 分 g
296	10.3	8.8	24	1.1	2.7	1.1

ベジサラダ

材料	1人分		3人分		4人分	
レタス	40 g		120 g		160 g	
きゅうり	25 g		75 g		100 g	
にんじん	15 g		45 g		60 g	
フレンチドレッシング	10 g		30 g		40 g	

作り方

- ① レタスはせん切りにする。きゅうり、にんじんは斜め輪切りの薄いせん切り
きゅうり、にんじんは分量外の塩で塩もみをしてさっと洗って水気を絞る
- ② 野菜をボウルに入れてフレンチドレッシングで和える

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂 質 g	カルシウム mg	鉄 分 mg	纖 維 g	塩 分 g
54	0.6	4.3	18	0.2	1.1	0.3

照り焼きチキンピザ

材料	
強力粉	130 g
薄力粉	50 g
ドライイースト	3 g
砂糖	9 g
塩	3 g
オリーブオイル	24 g
水	100ml
焼き鶏缶	2缶
コーン(冷凍)	100ml
ピザ用チーズ	30 g
マヨネーズ	24 g 大さじ2

作り方

- ① 大きいボウルに強力粉と薄力粉を合わせて入れる
ドライイーストと砂糖は隣り合わせ、塩はドライイーストと反対側に入れる
水(42℃くらい)をドライイーストめがけてかけ、よく木べらで混ぜる。ひとまとめになったら
台の上に出してよくこねる。丸めてボウルに戻してラップをかけて42℃30分発酵
- ② 取り出してガスを少し抜き、丸めなおしてラップをかけて10分休ませる
オープンシートの上に置き、20～22cmの円にのばす
2cmくらい内側に溝を作る
- ③ 焼き鶏缶を汁ごと気にのせる、焼き鶏はキッチンばさみで半分くらいに切っておく
コーンは熱湯をかけて水気を切りのせる。リースをのせてマヨネーズをかけて
220℃に調整したオーブンで10～15分焼く

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂 質 g	カルシウム mg	鉄 分 mg	纖 維 g	塩 分 g
全量	1578	54.3	67.9	229	2.6	8.5	6.5

オレンジゼリー

材料	
ゼラチン	5 g 1袋
水	30ml
100%オレンジジュース	250ml
砂糖	18 g 大さじ2

作り方

- ① ゼラチンは水でふやかしておく
- ② オレンジジュースの半量を鍋に入れて80℃くらいに温めて砂糖を加えてよく溶かす
①を加えてよく溶かし、残りのオレンジジュースを加えて混ぜ合わせ、
器に分け入れて冷やし固める

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂 質 g	カルシウム mg	鉄 分 mg	纖 維 g	塩 分 g
全量	191	6.1	0.3	23	0.3	0.5	0.0