



## 冷製パスタ

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

### 作り方

- ツナ缶は汁気を絞る。トマトは2cm角に切る
- Aをボウルに合わせておく
- 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
- 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	繊 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	40g	120g	160g
きゅうり	25g	75g	100g
にんじん	15g	45g	60g
フレンチドレッシング	10g	30g	40g

### 作り方

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

### 作り方

- 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
- 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
- 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。リーズ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	5g 1袋
水	30ml
100%オレンジジュース	250ml
砂糖	18g 大さじ2

### 作り方

- ゼラチンは水でふやかしておく
- 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