

簡単パスタ作り（ミートソース・ナポリタン）



素材から家庭で手作りするパスタです。非常に早く作ることができるので、是非挑戦してください。

ミートソース（5, 6人分）

合い挽き肉	400g
タマネギ	250g(大一個)
にんじん	100g(中一本)
ピーマン	2個
トマト水煮缶	1缶(400g)
ケチャップ	100g
炒め油	大さじ1
バター	20g
塩	5g
砂糖	大さじ1
顆粒スープの素	10g 強
こしょう	適宜
バジル	適宜

- ①タマネギ・にんじん・ピーマンは荒く切りフード・プロセッサーでみじん切りにする。
- ②鍋に炒め油を入れて加熱し、①の野菜をすべて入れてよく炒め、途中で塩を加えさらに炒める。
- ③②に挽肉を入れさらに炒め、肉の色が変わったら、トマト水煮缶、ケチャップを入れる。
- ④に、スープの素、こしょう・バジルを好みの量入れ、砂糖（酸味を抑える）を加え、焦がさないようにかき混ぜながら煮詰める。
- ⑤味を見て、塩味が薄いようであったら、塩かコンソメの素を、酸味が強いようであればさらに砂糖を加える。
- ⑤煮詰まったらバターを加え、火を止める。
好みで、「とんかつソース」を入れるとコクが出る。
また、「輪切りにしたウインナー」を挽肉と共に入れて炒めても良い。

パスタ

およそ一人 80 ~ 100g
バター適宜

- ①たっぷりの水を湧かし、（パスタ 100g につき 1 L、塩小さじ1）、沸騰したらパスタをばらばらと入れしばらく箸で混ぜる。
- ②ゆであがったら水を切り、サラダ油かバターを加え絡める。

ポイント：合い挽き肉は、信頼できる店で購入しましょう。

バターは本バターを用います。

（味が異なってきます）





簡単ゼリー

☆ゼリーを作る「ゲル化剤」には、**寒天・アガー**（いずれも海草から作られる）と、**ゼラチン**があります。

☆寒天とアガーは、室温でも固まり扱いやすいのでおすすめです。特にアガーは、室温で固まり、ゼリーの透明度が高く、しかも寒天のようにサクッとした固さではなくゼラチンのようなプルプル感、なめらかさが得られ子どもたちにも好評です。

サイダーゼリー（5人分）

サイダー	300ml
アガー	16g
（寒天の場合、4g）	
砂糖	50g
水	200ml

- 
- ①サイダーは冷やさず、室温に置いておく。
 - ②小鍋に、砂糖とアガーを先ず入れ、その上に水を足す。（はじめに、水を入れてしまうとゲル化剤等が浮いてしまう）
 - ③鍋を火にかけ、沸騰するまで十分に加熱する。
しっかりとこの段階で煮溶かさないと、ゼリーにならない。
 - ④ゲル化剤、砂糖が十分煮溶けたら、鍋を火から下ろしサイダーを入れ静かに、しかし素早くかき混ぜる。
 - ⑤④を型に入れ、冷やす
この時早く固めたい場合は、バットに氷水をはって冷やすとすぐ固まる。

☆サイダーを100%の果物ジュースや、牛乳（この場合は、バニラエッセンス数滴を加えるか、粉末の抹茶を小さじ1/4程加える）に代えても、作り方は全く同じです。



家庭の食事で最も大切なこと

- ・朝食を毎日食べる子どもは、学力が高くなります。
- ・一食に主食：主菜：副菜を、3：1：2の割合にし、野菜は一日350g以上摂ります。
- ・子ども一人で食べない、食事中はテレビを消す、空腹を大切にする（我慢することを学ぶ）ことも、とっても大切です。