

# 2回目ヘルシー&スピーディー料理

## ★梅干しと

ちりめんじゃこのパスタ

### 材料（2人分）

スパゲッティ 160g  
（1.6mm）

梅干し 大2個  
白ネギ 2本  
ちりめんじゃこ 30g（小）  
オリーブオイル 大さじ2  
大葉 6枚  
刻みのり 適宜

塩 適宜

### 下準備

- 梅干しは、種を除き粗めに刻む
- 白ネギは粗みじん
- 大葉は、せん切りして水にさらす
- 湯を沸かす

### 作り方

- 1、フライパンに油とちりめんじゃことネギを入れ、火をかけ、ちりめんじゃこをカリカリに炒める。
- 2、同時進行で、スパゲッティをゆでる（たっぷりの湯に1～2%の塩を加える）。
- 3、①に②のゆで汁を「おたま1.5杯分」と、梅干しをいれ、強火にし油とゆで汁を乳化させる。
- 3、茹であがり1分前に湯切りして③のフライパンに加え、炒め合わせる。
- 4、皿に盛り、水切りした大葉と刻みのりを散らす。



★魚のホイル焼き  
（鮭のシート蒸し）

材料（2人分）

塩鮭（甘塩）	2切
玉ねぎ	1/4 個
もやし	1/4 袋
人参	1/4 本
かぼちゃ	40g
しめじ	1/4 パック
プチトマト	2 個
とろけるチーズ	1 枚
こしょう	少々
レモン（くし型切り）	2 切
クッキングシート	適宜

下準備

- ・玉ねぎは薄切り
- ・トマトはヘタをとる
- ・もやしは食べやすい長さに
- ・人参は3mmの輪切り
- ・しめじは小房に分ける
- ・かぼちゃは3mmの厚さに切る。

作り方

- 1、クッキングシートを適当な長さに切る。
- 2、シートの上に玉ねぎ、もやし、鮭、半分に切ったチーズ、もやしをのせ、人参、かぼちゃ、しめじ、トマトを添えて、こしょうを振る。
- 3、クッキングシートで包み、両端はねじる。
- 4、フライパンに並べ、熱湯を1/3の高さまで注ぎ蓋をして弱火で10～12分蒸す。
- 5、レモンを添える。



下準備

- ・小麦粉を振っておく

作り方

- 1、ボールに白玉粉を入れ分量の半分の水を加え溶き、くず粉も加えて混ぜ合わさったら残りの水を入れ、さとうと振るった小麦粉を加える。
- 2、牛乳パックに①の生地をを流し入れ、甘納豆も加える。牛乳パックを横にし、甘納豆が底に全体いきわたるようにし、電子レンジで約7分（500wの場合）加熱する。そのまま冷ます。
- 3、②を三角に切り分ける。

★水無月

材料（牛乳パック1個1個分）

くず粉	大さじ2
白玉粉	大さじ2
小麦粉	70g
さとう	100g
水	250ml
甘納豆	100g

粉を小麦粉のみで作る場合は、小麦粉100gにする。

