



親子で夏休みクッキング



夏こそ、しっかりと赤黄緑群がそろった食べ物を取りましょう。

今日は、「**簡単ミートソースパスタ**」と「**クラッシュゼリー**」を作りましょう。

ミートソース・パスタ

合い挽きミンチ	200g
タマネギ	1/2 個 (100g)
人参	50g
ピーマン	1 個
トマト水煮缶	200g
コンソメのもと	5g
ケチャップ	大さじ 2
ソース	大さじ 1
乾燥バジル ・コショウ	適宜
バター	10g
炒め油	大さじ 1
パスタ	160g
塩	大さじ 1
植物油	適宜

野菜はみじん切りにします。(フードプロセッサーがあると便利)

フライパンに炒め油を入れ野菜を炒め、タマネギが透明になったら、ミンチを入れ肉の色が変わるまで炒めます。

トマトの水煮、コンソメのもと、ケチャップ、ソースを加え煮詰めます。

味が薄いようだったら、塩で調節し、最後に乾燥バジル、コショウを好みで入れます。

一番最後に、バターを加えできあがり。

鍋に 2L 以上の水、塩 15g (大さじ 1) をいれ、沸騰したらパスタを入れ、しばらく菜箸でかき混ぜます。

ゆであがったら水を切り、パスタにサラダ油をまぶしミートソースをかけいただきます。

ゼリー (寒天・アガー) 寒天・アガーとも室温で固まります

寒天	5g
もしくはアガー	15g
砂糖	50g
水	
好みのジュース	300ml

小鍋に、寒天 (もしくはアガー) ・砂糖を入れ、水 200ml を加えます。

を火にかけ沸騰させ、液に透明感が出るまで少し煮詰めます。

火から小鍋を下ろし、ジュースを手早く混ぜ、「寒天型」もしくはゼリー型に入れます。

バットに氷水を貼り、 を入れ固めます。

固まったゼリーを少しずつ何種類かスプーンで砕き、器に入れます。

