

## 令和7年度 すこやかライフ講座



## ～ 調理実習 包丁いらず簡単レシピ ～

## 主菜 レンジで温泉卵

## 【材料（1人分）】

卵・・・・・・・・・・・・1個

電子レンジ平置きの場合は中央に。  
ターンテーブルの場合は端に。

## 【作り方】

- ① マグカップ等の耐熱容器に生卵を割り入れる。
- ② 卵が完全にかぶるぐらいの水を静かに注ぐ。
- ③ 爪楊枝などで黄身の部分に穴をあける。
- ④ 電子レンジ強（600W）で1分加熱する。



## 主食・主菜・副菜

## フライパンひとつでできる

## トマトクリームパスタ

## 【材料（2人分）】

パスタ（乾麺）・・・・160g  
オリーブ油・・大さじ2（24g）  
チューブにんにく・・・小さじ1  
ツナ缶・・・・1缶（70g）  
カットトマト缶・・・200g  
水・・・2カップ（400ml）  
塩・・・・・・・・2.4g  
まいたけ・・・・1パック  
牛乳・・・・・・・・100ml  
(好みで)  
黒こしょう・・・・少々

## 【作り方】

- ① まいたけは手でほぐしておく。
- ② フライパンにオリーブ油とにんにくを入れ火にかけ、にんにくの香りがたつたら、ツナ缶を入れる。
- ③ その中にカットトマト缶、水、塩を加え、煮立たせる。
- ④ 半分に折ったパスタと①のまいたけを入れ、蓋をして中火で茹でる。（茹で時間はパスタのパッケージに表示されている時間）途中、麺がくつつかないように時々混ぜる。
- ⑤ 牛乳を加え、弱火で2分、火を通す。
- ⑥ 器に盛り、別に作った温泉卵を中央に盛る。好みで、黒こしょうをふる。

## ワンポイント！

- ・まいたけの代わりにお好きなきのこでもおいしく作れます。
- ・パスタを別茹でしなくてもフライパンひとつで作れます。
- ・1品で主食・主菜・副菜がそろいます。

## 副菜

# わかめときゅうりのさっぱり和え

### 【材料(2人分)】

カットわかめ·····2g  
きゅうり····小1本(80g)  
カニ風味かまぼこ····4本  
いりごま·····少々  
ポン酢しょうゆ····小さじ2

### 【作り方】

- ① カットわかめは手で細かく碎いて、水で戻して水気を切っておく。
- ② きゅうりはスライサーで輪切りにする。
- ③ カニ風味かまぼこは手で軽くさいておく。
- ④ ①②③といりごまをボールに入れ軽く和えて、器に盛る。
- ⑤ 食べる直前にポン酢しょうゆをかけて食べる。

### ワンポイント！

- ・海藻類もカットわかめを活用することで副菜の材料になります。
- ・カットわかめは細かく碎いてから水戻しすることで、喉に張り付きにくくなり食べやすくなります。

### 【1人分の栄養価】

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)
579	28.6	21.9	2.7

