

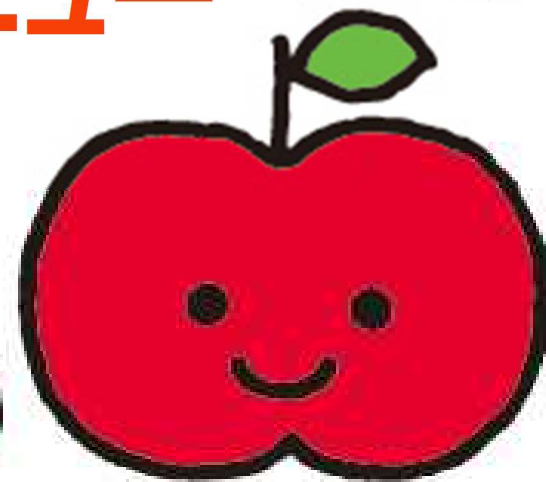


つくってみよう!

もようしょく

にんきメニュー

Part.3



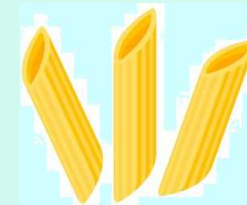
チキンのトマトクリームペンネ

《ざいりょう（4人分）》

とりにく	120g
カットトマトかん	120g
しめじ	40g
にんにく	2g
にんじん	60g
たまねぎ	160g
マカロニ（ペンネ）	100g
ぎゅうにゅう	60cc
ふんまつチーズ	20g
ホワイトルウ	48g
コンソメ	こさじ1
さとう	こさじ2
しお	こさじ1/2
こしょう	2ふり
あぶら	10g
みず	500cc

《つくりかた》

- ①なべにあぶらとにんにくをいれ、ひをつけてかおりがでてきたら、とりにくをいれていためる。（しお・こしょうをふりいれる）
- ②にんじん・たまねぎ・トマトかんをじゅんにいれていためる。
- ③みずをいれて、ふつとうしたら、コンソメ・ぎゅうにゅう・さとう・ホワイトルウ・ふんまつチーズをいれて、にる。
- ④しめじ・マカロニ（ペンネ）をいれて、にる。
- ⑤あじをみて、しお・こしょうであじをととのえて、できあがり！



ツナとポテトのマヨネーズふうやき

《ざいりょう（4人分）》

ツナかん（あぶらづけ）	60 g
コーンかん	60 g
じゃがいも	300 g
たまねぎ	30 g
マヨネーズふうドレッシング	48 g
	（おおさじ3と1/2）
こしょう	2ふり

《つくりかた》

- ①じゃがいもはいちょうぎりに、たまねぎはうすぎりにする。
- ②ツナかんとコーンかんは、ざるにいれ、しるけをきっておく。
- ③ボールにざいりょうをぜんぶいれて、かきまぜる。
- ④オーブントースターのおさらかアルミホイルに③をならべる。
- ⑤オーブントースターで15～20ぶんやく。

マヨネーズでも
OKだよ！

きゅうしょくでは、オーブンで
180ど 15～20ぶんやいています！



きゅうしょくでよく
たべているね！
おうちでもつくって
みてね！

