



# おうちで作ろう！簡単レシピ



## キャベツとツナのスパゲッティ

電子レンジで作れま



### ★材料（4人分）

スパゲッティ	320g
水	800ml
コンソメ（顆粒）	大さじ1
キャベツ	200g
濃口醤油	大さじ1強
砂糖	大さじ1
ツナ	1.5缶
塩こしょう	小さじ1/2



### ★作り方

1. キャベツを食べやすい大きさに切る。
2. スパゲッティを平らな耐熱容器に入れ（半分に折ってもOK）、  
麺がつかないように、水、コンソメ（顆粒）、  
キャベツを入れる。
3. 600Wの電子レンジで15分加熱する。
4. ボウルに濃口醤油、砂糖、ツナを混ぜておき、  
3を絡めて塩こしょうで味をととのえる。



※子どもの分量は適宜調整してください。

# かぼちゃのひんやりスープ



## ★材料（4人分）

かぼちゃ	200g
（皮と種を取ったもの）	
玉ねぎ	100g
コンソメ（顆粒）	小さじ2
牛乳	400ml
塩	小さじ1/4
黒いりごま	小さじ1

## ★作り方

### 【かぼちゃと玉ねぎの下ごしらえ】

※下ごしらえはおうちの人に手伝ってもらいましょう。

- ① 5cm角に切ったかぼちゃと薄切りにした玉ねぎを耐熱容器に入れて、コンソメ、水（大さじ2）を加えて全体を混ぜる。
- ② ①にふんわりとラップをかけて500Wの電子レンジで5分加熱する。
- ③ ボウルに移し、粗熱をとる。



1. かぼちゃをかたまりがなくなるまで泡立て器でつぶす。
2. 1に少しずつ牛乳を注ぎ入れ、塩を加えて味をととのえる。
3. 泡立て器で全体をゆっくり混ぜ合わせる。  
器に注ぎ、上に黒ごまをちらす。

