

保育園の調理さんが考えた おたすけ変身レシピ

★日曜日 ベースのトマトソースを作ります。



【材 料】

トマト
にんにく
オリーブオイル

(お好みで量を調節してください)

① トマトの皮を剥く。



② 鍋にオリーブオイルと、刻んだにんにくを入れた後、火を付け弱火で炒め香りを出します。

③ 香りが出てきたら①のトマトを鍋に入れ、潰しながら中火で20～30分煮ます。



★月曜日 ポテトグラタン



- ① 皮を剥いて1 cmの厚さにスライスしたじゃがいもを柔らかくなるまで茹でる。
- ② ベースの**トマトソース**とツナを混ぜる。
- ③ 耐熱皿にじゃがいもを入れ②のソースをかける。
- ④ 上からとろけるチーズをのせ、オーブントースターで焦げ目がつくまで焼く。



★火曜日 スパゲッティミートソース



- ① 豚ひき肉・玉ねぎのみじん切りを大さじ2杯のサラダ油で火が通るまで炒める。
- ② ベースの**トマトソース**を入れ、お好みで砂糖・塩・中濃ソースを加え、弱火で20分ほど煮込む。
- ③ 茹でたスパゲッティの上にかける。



★水曜日 白身魚のトマトソース添え



- ① 白身魚（たら・カジキ等）の切身に塩・胡椒をする。
- ② 小麦粉をまぶしてオリーブ油でソテーする。
- ② 別の鍋にベースの**トマトソース**を入れ、塩1・胡椒・中濃ソースで味を整える。
- ④ 焼きあがった白身魚に③のソースを添える。



★木曜日 チキンライス



- ① 鶏肉は一口大、玉ねぎ・ピーマン・マッシュルームなどお好みの野菜は、みじん切りにし、大さじ2のサラダ油で炒める。
- ② 火が通ったらベースの**トマトソース**を加え、塩・胡椒で味を整える。
- ② ご飯を入れ、全体にトマトソースが絡むまでよく混ぜる。



★金曜日 スパゲッティナポリタン



- ① ベーコン・ウィンナー・玉ねぎ・ピーマンを炒める。
- ② パスタを茹でておく。
- ③ ①に茹で上がったパスタとパスタの茹で汁を少し入れる。
- ④ ベースの**トマトソース**を絡め、塩・胡椒で味を整える。



★土曜日 手羽先のトマト煮



- ① 手羽先（手羽元）をオリーブ油で焼き目がつく程度に軽くソテーする。
- ② ①にベースの**トマトソース**と同量の水・コンソメを入れ、弱火で20分ほど煮詰めていく。
- ③ ソースが半分ほどの量に煮詰まってきたら、塩・胡椒で味を整える。

