





きのこスパゲティ

エネルギー110kcal 塩分0.7g

材料(4人分)

食品名	数量	下準備	食品名	数量	下準備
スパゲティ	80g	茹でる	ベーコン	4g	1cm幅に切る
しめじ	32g	石付きを取り一口大	塩	少々	
生しいたけ	24g	薄切り	油	少々	
えのき	20g	半分に切る	コンソメ	小さじ1・1/4	
人参	40g	5mm幅の薄切り			
玉葱	132g	細切り			
ピーマン	20g	細切り			

<作り方>

- ① フライパンに油を熱し、下準備したきのこ類、野菜、ベーコンを炒めて、コンソメ、塩で味を付ける。
- ② 茹でたスパゲティを入れて炒める。



野菜ラーメン

材料(4人分)

食品名	数量	下準備	食品名	数量	下準備
中華麺	240g		葱	25g	小口切り
人参	30g	千切り	塩	小さじ1/2	
キャベツ	100g	ざく切り	こしょう	少々	
もやし	50g		油	小さじ2	
コーン缶	50g		シャンタン	4g	
豚薄切り	40g	食べやすい大きさに切る	塩	小さじ1/2	
焼豚	40g				

<作り方1>

- ① 材料を全部炒める。
- ② 茹でた麺にスープをかけ炒めた野菜をのせる。

<作り方2>

- ① 材料を煮込んだスープをつくる。
- ② 茹でた麺に具だくさんのスープをかける。



※コーン・焼豚・ゆで卵でトッピングして食べると楽しいです。

焼きそば

材料(4人分)

食品名	数量	下準備	食品名	数量
焼きそば麺	250g		シヤンタン	8g
豚肉	60g	食べやすい大きさに切る	ソース	40g
キャベツ	100g	ざく切り	油	小さじ2
もやし	60g			
ピーマン	25g	千切り		
人参	25g	千切り		

<作り方>

- ① 豚肉を火が通るまで炒める。
- ② 人参・ピーマン・キャベツ・もやしの順に強火で炒める。
- ③ ①、②にほぐした麺を入れさらに炒める。
- ④ シヤンタンを入れ、最後にソースで好みの味に味付けする。



※豚肉の代わりにイカまたはシヤンタンの代わりにいりこだしを使用すると、また違ったやきそばを楽しむことができます。

きつねうどん

材料(4人分)

食品名	数量	下準備	食品名	数量
ゆでうどん	240g		醤油	大さじ1と1/3
人参	40g	千切り	塩	小さじ1/4弱
かまぼこ	20g	食べやすい大きさに薄く切る	みりん	小さじ1/2強
干し椎茸	3.2g	もどして千切り	{ 薄揚げ 40g だし汁 40cc 砂糖 小さじ1弱 醤油 小さじ1/2	
葱	20g	小口切り		
昆布	2.4g			
削節	2.4g			

<作り方>

- ① 薄揚げを甘辛く煮る
- ② 人参・干し椎茸・かまぼこを入れただし(昆布、削節)汁をつくる。
- ③ うどんを茹で、一煮立ちさせただし汁に葱を入れ盛り付ける。



※「きつね」の代わりにお好みで「牛肉」を使用した、肉うどんもおすすりめです。