

朝からモリモリ和風パスタ



湯河原町健康増進計画・食育推進計画第2期計画

こどもの元気食タスクフォース「電子レンジレシピコンテスト」

H.K.さん(高校2年生)

材料	分量(1人分)	作り方
スパゲッティ(乾麺)	1束(100g)	<p>① はさみでハムとオクラを一口大に切る。</p> <p>② 耐熱皿に、半分に折ったスパゲッティ、①、水、顆粒和風だしを入れてふんわりとラップをかけて、600Wの電子レンジで10分加熱する。(※加熱時間は、スパゲッティの袋に表示されているゆで時間+3分)</p> <p>③ バターとしょうゆを加え、かきまぜる。</p> <p>④ 皿に盛り付け、刻んだ小口ねぎをのせる。</p>
スライスハム	4枚	
オクラ	3本	
水	250ml	
顆粒和風だし	小さじ1/2	
バター	大さじ1	
しょうゆ	小さじ1	
小口ねぎ(きざみ)	大さじ1	



セールスポイント:ハムとオクラをハサミで切ると、包丁を使う必要がありません。パスタを電子レンジで加熱するだけなので、ゆでて作るよりも時短になり、その間に身支度を済ませることもできます。