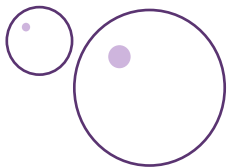


# 誰でも食べられる健康食 & ダイエット、低食

お年寄りから子供まで健康で体に良い簡単レシピ  
ダイエット食にも向いていて低コストで作れます!!

2年3組(8)



# しらたきを使ったボロネーゼ



## 説明

麺のカロリーや塩分を気にしている方もいらっしゃると思います!

そこで、ボロネーゼに使う麺をしらたきにすることで一気に低カロリーになるし、満足感も高いおいしい一品になります!

ボロネーゼは子供も好きなパスタだとおもいチョイスしました。

今回、私はミートソースを作りますが、時間がない時やさっと食べたいときなんかはレトルトでも大丈夫なので本当に簡単で少ない時間で作ることができます。



# 使う食材

- しらたき
- トマトジュース
- 豚ひき肉
- マッシュルーム
- にんにく
- コンソメ
- オイスターソース
- 赤ワイン
- ローリエ
- なす
- (•とろけるチーズ)







# さっそくつくりましょう!

1. にんにくをみじん切りにする

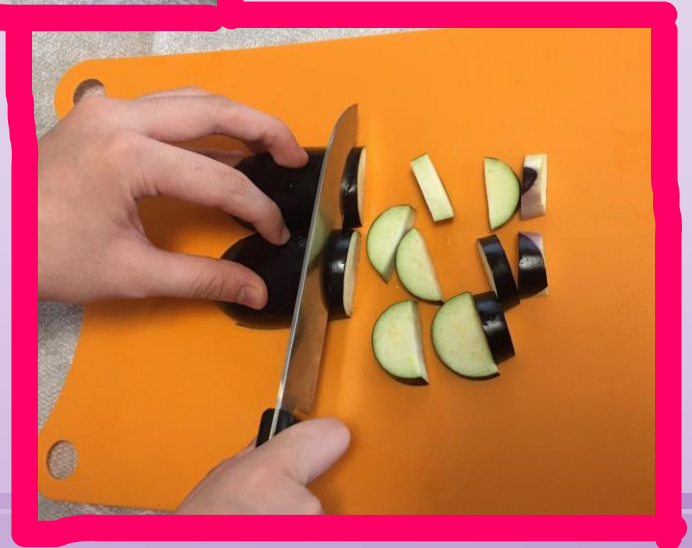
まず最初にニンニクをみじん切りにします。





# 野菜を切っていく

2. なすとマッシュルームを切る。  
なすは半月切りにします。  
マッシュルームの足を切り  
縦に切っていきます。





# 炒める

3. フライパンを温め、オリーブオイルをひき、  
にんにくを軽く炒めます。







# 炒める2

4. にんにくを炒めたらなすと  
マッシュルームをいれなすが少し  
しなるまで炒めます。





# 炒める3

5. なすとマッシュルームを炒めたら  
ひき肉を入れ色が変わるまで  
炒めます。





# 炒める4



6.ひき肉の色が変わったら赤ワインを  
コップの半分くらいの量をいれ、  
さらに炒めます。





# 味付け

7.次に塩コショウで少し味を付け、  
トマトピューレをいれて、  
野菜とお肉を絡ませます。

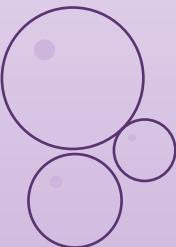






# 味付け

8.よく絡まったら、オイスターソースと  
ケチャップを味を見ながら足します。  
そこにローレルも加えて混ぜます。







# 味付け

9.コンソメをいれ味を調えます。

キューブのコンソメの場合は、  
フライパンで潰しながらやると  
最後に残らなくなります。

これで煮詰めます。





# 煮詰める

10.ソースを煮詰めている間に  
別のフライパンにオリーブオイル  
を引き、しらたきの水分がなくなるまで  
しらたきを炒めます。







# 盛り付け

11.最後にしらたきとソースを  
お皿に盛り付けとろけるチーズを  
かけて完成になります!!







# 完成!!

実際に作ってみて、初めてだったけれど簡単に作れました。低カロリーで塩分も取りすぎずコストも低いので一石三鳥ですね!

ダイエットなど関係なくとも満足感も高く、友達に食べてもらっておいしい!!と言ってくれました。

SDGsに触れなかったら出会わなかったことも今回の料理であったのでみなさんもぜひやってみてください!きっと何かわかることがあるのではないかなと思います!

完成~!!





ご清聴ありがとうございました。

