

オムスパ

材料 大人2人分

スパゲティ	200g
鶏もも肉	150g
たまねぎ	1/4個
ほうれん草	2株
オリーブ油	大さじ1
★トマトピューレ	50ml
★ケチャップ	50ml
★コンソメ	小さじ2
卵	4個
塩	ひとつまみ
バター	20g
にんじん	40g
ミニトマト	4個



オムスパ

作り方

- ① たまねぎはスライス、ほうれん草は3cm幅、鶏肉は2cm角に切る。
- ② フライパンにオリーブ油を入れて、中火にかけ、鶏肉の色が変わるまで炒め、玉ねぎを入れてしんなりするまで炒め、★を入れて水分が少し少なくなるまで炒める。
- ③ 鍋に湯を沸かし、スパゲティを表示時間通りゆでる。残り30秒になったらほうれん草を入れる。
- ④ ②に③を入れて全体をよく混ぜ、2つに分け器に盛る。
- ⑤ 卵を溶きほぐし、塩を入れてませ、フライパンにバターの半量を入れて溶けたら、卵液の1/2量入れて細かく混ぜて半熟になったら④の上に乗せ、星型に型抜きし塩ゆでしたにんじんを飾り、ミニトマトを添える。

たっぷり野菜の ミネストローネ

材料 大人2人分

★ブロックベーコン	50g
★じゃがいも	50g
★にんじん	25g
★たまねぎ	1/4個
★キャベツ	1枚
★セロリ	1/4本
ミックスビーンズ	1/2缶 (50g)
オリーブオイル	大さじ1/2
トマト缶	200g
コンソメ	大さじ1/2
水	300ml
パセリ	少々



たっぷり野菜の
ミネストローネ

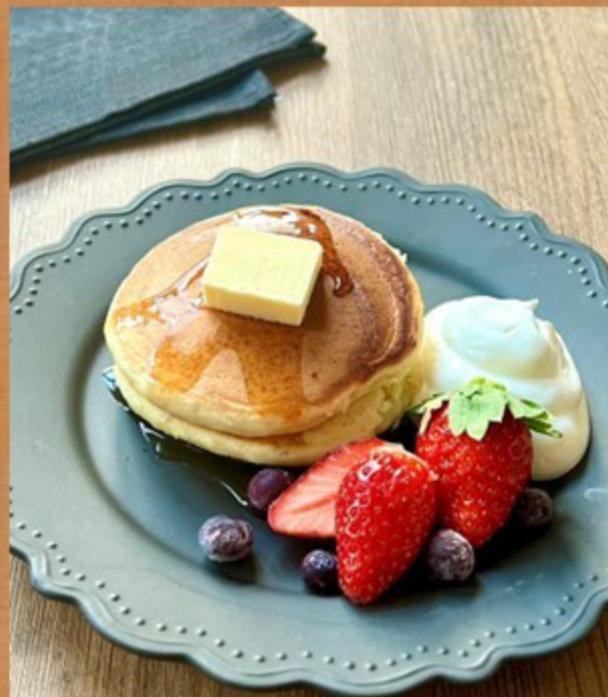
作り方

- ① ★は全て1.5cmの角切りにする。
- ② 鍋にオリーブオイルを入れて中火で熱し、①を入れてしんなりするまで炒め、ミックス、トマト缶、コンソメを入れて炒め、全体になじんだら水を入れて10分くらい野菜が柔らかくなるまで煮る。
- ③ 味を見て塩（分量外）で味を調える。酸味が強いようなら、砂糖少々（分量外）をいれて味を調える。
- ④ 器に盛り、パセリを振る。

ふわふわ 豆腐のパンケーキ

材料 大人2人分

ホットケーキミックス	100g
絹ごし豆腐	100g
サラダ油	大さじ1
無調整豆乳	50ml
豆乳ホイップ	50ml
砂糖	小さじ2
いちご	適量
ブルーベリー	適量
メープルシロップ	お好みで
バター	20g



ふわふわ
豆腐のパンケーキ

作り方

- ① ボウルに豆腐を入れて泡だて器でよく混ぜ、ホットケーキミックス、サラダ油、豆乳を入れてゴムベラでざっくり混ぜる。（混ぜ過ぎないのがふっくらさせるポイント）
- ② フライパンを弱火で熱し、油（分量外）を薄く塗り、①の1/4量ずつ入れてフタをして弱火で5分焼き、気泡が出てきたら裏返し、再度フタをして3分程中まで火が通るまで焼く。
- ③ 豆乳ホイップに砂糖を入れてツノが立つまで泡立てる。
- ④ 器に②を2枚重ねてのせ、メープルシロップ、バターをのせて、ホイップ、いちご、ブルーベリーを飾る。