

まな ほうさい
おやこで学ぼう！防災クッキング

いたばししょうくく
板橋区食育キャラクター

ぶくろ つか つく
～ポリ袋を使って作ってみよう～

や とりかん
焼き鳥缶でチキンマヨパスタ



ざいりょう ひとりぶん
材料 (1人分)

スパゲッティ	80 g
焼き鳥缶 (たれ)	1 缶 (75 g)
玉ねぎ (薄切り)	1/2個 (100 g)
おろしにんにく (チューブ)	1 cm
水	3/4 カップ (150 ml)
マヨネーズ	大さじ 1/2
しょうゆ	小さじ 1
刻みのり	適量

ひとりぶん えいようか キロカロリー
【1人分の栄養価】 エネルギー 502 kcal
しょうくくしょうりょう グラム
食塩相当量 2.1 g

つく かた
作り方

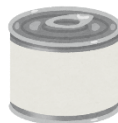
ようい
用意するもの

ポリ袋 (湯せん対応の記載があるもの) … 1 枚
※高密度ポリエチレン製で無地のもの

1 スパゲッティを半分に折り、ポリ袋に入れる。



2 次に、玉ねぎ、焼き鳥缶、おろしにんにく、
水の順にポリ袋に入れる。



3 ポリ袋の空気を抜くように根元からねじりあげ、
上の方でしっかりと結ぶ。(加熱すると袋がふくらむため)



4 ふくろ^{うえ}の上からよくひろ^{ひろ}げる。



5 なべ^{みず}に水をはり、なべ^{そこ}の底に浅い皿^{あさい}をしいて、お湯^わを沸かす。グツグツしてきたら、4を入れ、ふたをする。



ふくろ^{なべ}はすべて鍋の中^{なか}に入れるっちい!

6 またグツグツしてきたら、ちゅう^びからよわ^びにし、約20分加熱する。

ポイント

ふくろ^{うら}がえ
ときどき袋を裏返そう!

7 ひ^とを止め、ポリ袋^{ふくろ}を穴あきおたまやトング^とで取り出す。

やけどに
ちゅう^い
注意するっちい!



8 ふくろ^{むす}の結んだところをキッチンバサミで切って、そのままお皿^{さら}にのせる。

ポイント

ふくろ^{さら}のままのせると
お皿が汚れないよ!

9 トングやフォーク^{など}等でよくほぐす。
※めん^{とう}し^しがくっついていいる場合^{ばあ}があるので、よく混ぜる。



10 マヨネーズ、しょうゆ^いを入れて混ぜる。

お好み^{この}で刻みのり^まをちらしたら、

できあがり!

