おうちで食育チャレンジ



板橋区食育キャラクター

おやこで学ぼう！防災クッキング

～ポリ袋を使って作ってみよう～

作り方動画はこちら

焼き鳥缶でチキンマヨパスタ



【1人分の栄養価】エネルギー　502kcal
食塩相当量　2.1g

材料（1人分）

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

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

作り方

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 袋の上からよく広げる。



5 鍋に水をはり、鍋の底に浅い皿をしいて、お湯を沸かす。グツグツしてきたら、**4**を入れ、ふたをする。







袋はすべて鍋の中に入れるっちぃ！

6 またグツグツしてきたら、中火から弱火にし、約20分加熱する。

ポイント
ときどき袋を裏返そう！

7 火を止め、ポリ袋を穴あきおたまやトングで取り出す。





やけどに注意するっちぃ！

8 袋の結んだところをキッチンバサミで切って、そのままお皿にのせる。

ポイント
袋のままのせるとお皿が汚れないよ！

9 トングやフォーク等でよくほぐす。
※麺同士がくっついている場合があるので、よく混ぜる。



10 マヨネーズ、しょうゆを入れて混ぜる。
お好みで刻みのりをちらしたら、

できあがり！

