

木曜日（3人分）

●ハヤシスパゲティ 温泉卵のせ

- | | |
|---------------|------------|
| ・スパゲティ 3束 | ・コンソメ 1個 |
| ・合いびきミンチ 200g | ・ハヤシルー 35g |
| ・玉ねぎ 1/2個 | ・塩コショウ |
| ・人参 1/5本 | ・バター 10g |
| ・ピーマン 2個 | ・水 100cc |
| | ・卵 1個 |



- ① 玉ねぎ、人参、ピーマンをみじん切りにし、バターで炒める
- ② 合いびきミンチを加え、塩コショウ、ナツメグで味付けをする。
- ③ 水、コンソメを入れ、煮立ったらところへハヤシルーを入れて出来上がり。

【温泉卵】

耐熱容器に水200ccを入れる。

卵を割り入れ黄身に爪楊枝で1つ穴を空ける。レンジで1分半加熱する。

●根菜の和ピクルス

- | | | |
|-----------|------------|-----|
| ・大根 80g | ・酢 大2 | } ◎ |
| ・人参 40g | ・上白糖 大1 | |
| ・きゅうり 30g | ・水 大2 | |
| | ・顆粒だしのもと少々 | |

- ① 大根、人参を拍子切りにシラップに包みレンジで1分半加熱する。
- ② ◎の合わせ酢に①を熱いうちに入れる。きゅうりも入れて出来上がり。

●ポパイ♡オリーブスープ

- | | |
|-------------|-------------|
| ・ほうれん草 1/2束 | ・オリーブオイル 大1 |
| ・コンソメ 2個 | ・水 400cc |



- ① ほうれん草を3cmに切る。
- ② 耐熱容器に全ての材料を入れて、レンジで3分加熱して出来上がり。

