

🍷 ツナとトマトのマカロニ和え 🍷

材料	
・ ツナ缶（水煮缶）	1 / 5 缶（15g）
・ マカロニまたはスパゲティ	大さじ2弱（10g）
・ たまねぎ（みじんぎり）	小さじ1（10g）
・ ピーマン（みじんぎり）	小さじ1（5g）
・ にんじん（みじんぎり）	小さじ1（5g）
・ トマト	1 / 5 切（30g） ⇒皮と種をとり角切りにして大さじ1
・ オリーブ油（植物油でもOK）	小さじ1 / 2

用意するもの	
・ 鍋（マカロニをゆでる）	
・ フライパンまたは鍋（炒める）	
・ 包丁、まな板	



作り方

- ① マカロニ（またはスパゲティ）は、袋のゆで時間の表示より長めにゆで、やわらかめにして、5mmくらいに刻みます
* スパゲティは、ゆでる前に短く折っておくと後の作業が楽になります
* 細いスパゲティのほうが、調理時間が短縮できます（早くゆで上がります）
- ② たまねぎ、ピーマン、にんじんも、5mmくらいに刻みます
- ③ トマトは、皮をむき*（包丁でもOK）、種をとって、他の材料より少し大きめに刻みます
- ④ フライパンに油をひき、たまねぎ、ピーマン、にんじんを炒め、火が通ったら、ツナ、トマト、マカロニを入れて炒めます
- ⑤ お皿に盛り付けたらできあがり

* 簡単！トマトの皮むき

- ① トマトのヘタの部分にフォークなどを刺して落ちないようにします
- ② トマトの皮をコンロの火に近づけ、パチパチと音がして、皮が破れるまでやけどに注意しながら火をあてます（全体に火があたるように、まわしながら）
- ③ 水につけて冷やします（冷水のほうが効果的。流水でもOK）
- ④ 冷えたら、破けたところから皮をむきます



おとなはどうするの？
<ul style="list-style-type: none"> ・ 出来上がったものに、トマトソースやホワイトソースを加えて、チーズをのせてオーブンで焼けばグラタンの完成 ・ おとなはマカロニやスパゲティを通常のゆで時間とし、パスタ料理を楽しむことができます

アレンジ
<ul style="list-style-type: none"> ・ マカロニをじゃがいもに代えてもOK（他の材料と同じ大きさに刻んでからゆでます） ・ ツナをタイ、アジなどの魚をほぐしたものにすることもできます

🍷 さんが焼き 🍷

材料	
・ 青魚（アジ、イワシ、サンマなど）	一切れ（約15g）
・ 白身魚（タイ、ヒラメなど）	一切れ（約15g）
・ 長ねぎ（みじん切り）	小さじ1
・ 玉ねぎ（みじん切り）	小さじ1
・ しょうが汁	2～3滴
・ 味噌	小さじ1 / 6
・ みりん	小さじ1 / 3
・ 片栗粉	小さじ1 / 2

用意するもの	
・ 包丁、まな板、おろしがね	
・ 電子レンジ、電子レンジで使用できる皿	
・ 魚焼器、トースター、オーブン、魚焼グリルなど	
・ アルミホイルまたはクッキングシート	



さんが焼きは、南房総の漁師料理です。魚に味噌・しょうがなどを入れて粘りがでるまで叩いたものを焼きます。

作り方

- ① 魚の骨や皮がある場合は、いねいに取り除き、包丁で細かくたたきます
- ② 長ねぎ、玉ねぎをみじん切りにして、電子レンジで30秒くらい加熱します。加熱できたら、室温まで冷まします（電子レンジにかけたお皿にうすく広げると早く温度が下がります）
- ③ ②を①に加えて、しょうが汁、片栗粉、調味料を混ぜて、良くねります
- ④ 形をととのえて、クッキングシートまたはアルミホイルにのせて焼きます
- ⑤ お皿に盛り付けたらできあがり（ほぐしながら食べましょう）

おとなはどうするの？
<ul style="list-style-type: none"> ・ 魚に白ワインを振りかけたあと、水分をとってから、塩、こしょうをしておなじように焼きます

レンジ
<ul style="list-style-type: none"> ・ お魚の種類を変えると、いろんな味が楽しめます

お刺身が余ったらどうする？

オリーブオイル（サラダ油でもOK）をふって、塩、こしょうをしたり、ごま油としょうゆで和えたり、しょうゆと少量の酒やみりんを和えるのはいかがでしょうか。次の日に、レタスやきゅうりを合わせてサラダにしたり、ごはんにものせてもおいしいですよ♪