



調理工程

1. 子ども用には、スパゲティを3等分の長さに折る。
スパゲティを茹でるお湯を沸かす。
2. たまねぎを薄くスライスし、こめ油で炒めてしっとりさせる。
3. 2にコーンクリーム・ツナ・豆乳・コンソメ・砂糖を合わせて温める。豆乳は沸騰させると分離するので弱火でゆっくり加熱する。
4. スパゲティを茹でて、しっかり水気を切って3と合わせてよく絡める。
5. 味見をして塩でととのえ、パセリをトッピングして完成。

※スパゲティ以外、マカロニなどでも代用できます。
※大人はコショウをトッピングするのもおすすめです！



調理時間 10分
茹で時間含まず

コーンクリーム スパゲティ

【材料】大人2人ぶん
(大人1人ぶんが子ども3~4人分です)

- スパゲティ(乾)…200g
- たまねぎ…50g(約1/4個)
- こめ油…少々
- コーンクリーム…100g
- ツナ…40g
- 豆乳…100g
- コンソメ…1.3g(小さじ3/4)
- 砂糖…1.5g(小さじ1/2)
- 食塩…ひとつまみ
- パセリ…適量

※コーンクリームやツナの種類によって塩味の強さが違うので、味見をして塩分を調整をしてください。