



トマトスパゲッティ／しらすと野菜の白和え

トマトスパゲッティ

材料

トマト	10g
スパゲティ	10g
にんじん	5g
青のり	少々

作り方

- 1 スパゲティを記載時間茹で、細かく切る。
- 2 トマト、にんじんを容器に入れ、電子レンジ500Wで1分～1分半加熱し、一度混ぜてから約30秒十分熱くなるまで加熱する。
- 3 スパゲティを足して混ぜ、青のりを散らす。

しらすと野菜の白和え

材料

絹ごし豆腐	20g
小松菜	10g
だいこん	5g
しらす	3g
だし汁	5g

作り方

- 1 絹ごし豆腐を5mm角に切る。
- 2 しらすを湯通しする。
- 3 食材をすべて容器に入れ、電子レンジ500Wで40秒～1分十分熱くなるまで加熱する。