



ASAGOもぐもぐキッチン レシピ




電子レンジで簡単調理♪

ペンネ入り☆ねぎとほうれん草のコーンクリーム煮

材料	分量 (大人2人+ 子ども2人分)	作り方
長ねぎ ほうれん草 ツナ水煮缶 ペンネ (早ゆでタイプ) 小麦粉 コンソメ (固形) 牛乳 コーンクリーム缶	1本 80g (小3株) 1缶 (70g) 50g 大さじ1 1/2個 500ml 1缶 (180g)	<p>①長ねぎは斜め切りにする。ほうれん草は根元を切り落とし、2~3cm長さに切る。</p> <p>②耐熱ボウルに①とツナ水煮缶 (汁ごと)、ペンネを入れ、小麦粉をふり入れて全体にまぶす。さらに牛乳とコーンクリーム缶を加え、コンソメを砕き入れてざっとひと混ぜし、ふんわりとラップをかけて電子レンジ (600W) で9分加熱する。</p> <p>③一度取り出して全体を混ぜ、再度8分加熱する。</p> <p>④よく混ぜて、少し置き、器に盛る。 ※少し置くと、とろみがしっかりつきます。</p> <p>☆大人はお好みでドライパセリやブラックペッパーをふっても!</p>

ねぎやほうれん草が苦手なお子さんも、コーンクリームの甘みで、おいしく食べられます。



 アレンジ

チーズをのせて焼くとグラタン風になり、また違ったおいしさが楽しめます!

