

令和7年度

食を育む料理教室

# チャレンジクッキング

～トマトジュースを使って簡単パスタ～



かん  
サバ缶トマトパスタ

さつまいものサラダ

かわりずんだもち



あさひかわしけんこうほけんぶ けんこうすいしんか  
旭川市健康保健部 健康推進課

けんこう たんとう  
健康づくり担当

電話 23-7816



## サバ缶トマトパスタ

### ■材料■ (4人分)

スパゲティ (乾)	280 g
たまねぎ	160 g
ピーマン	50 g
さば缶	280 g
トマトジュース(食塩不使用)	400ml
水	600ml
コンソメ (顆粒)	6 g
オリーブ油	24 g (大さじ2)
おろしにんにく	5 g
トマトケチャップ	20 g
塩	少々
こしょう	少々

### 作り方

1. たまねぎは薄切り、ピーマンはへたとたねを取り、横1cmはばに切る。さば缶をほぐす。
2. フライパンにオリーブ油、おろしにんにくを加えて火をかけ、たまねぎ、ピーマン、さば缶を汁ごと入れ、中火でたまねぎがしんなりするまで炒める。
3. ②にトマトジュース、水、コンソメを加えて沸騰したら、弱火にする。
4. スパゲティを半分に折って、フライパンに入れ、くっつかないように時々混ぜる。
5. 記載のゆで時間より少し長めにゆで、スパゲティがやわらかくなったら、トマトケチャップ、塩、こしょうで味を調える。

※スパゲティがゆであがり、フライパンに余分な水分が残っていれば、水分を飛ばしてから、味を調える。



トマトジュースと水でパスタを、フライパン一つで煮込むから簡単に作れます。  
 青魚(さば)のうま味とトマトは相性バツグン!  
 お家では、さば缶のかわりにツナやベーコンなどに変えてみたり、ほかの野菜を加えてみてもおいしいよ!



## さつまいものサラダ

### ■材料■ (4人分)

さつまいも	200 g
ツナ缶 (油漬)	40 g
マヨネーズ	24 g (大さじ2)
塩	ひとつまみ (0.5 g)
こしょう	少々
粉パセリ	適量

A



かごしま いばらき さんち  
 鹿児島県や茨城県が産地として有名なさつまいも。近年のおんだんか えいきょう 温暖化の影響もあって旭川市 さいばい でも栽培されているよ！

さいばい ひんしゅ  
 市内で栽培されている品種

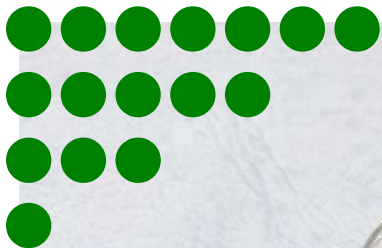
### べにはるか



### 作り方

1. さつまいもの皮をむき、1 cm角に切り、水が入ったボウルに入れる。ツナ缶は軽く油を切る。
2. さつまいもを鍋に入れ、さつまいもがかぶる程度の水 (分量外) を加えて中火にかける。沸騰したら弱めの中火にし、竹串がすっと通るくらいのやわらかさになるまで、5~7分程ゆでる。
3. ゆであがったさつまいもをざるに上げ、広げ粗熱をとる。
4. ボウルにAを入れて混ぜ合わせる。
5. ④のボウルに、粗熱をとった③とツナを入れ、混ぜ合わせる。
6. 器に盛り、粉パセリを飾る。

ちようせい ちようそう とうど  
 貯蔵性が高く、貯蔵中に糖度が上がり、味のよい焼き芋や干し芋になります。甘みが強く、ねっとりとした食感が特徴です。



# かわいずんだもち

## 材料 (4人分)

白玉粉	60g
絹ごし豆腐	60g
枝豆 (冷凍・さや付)	30g
きなこ	15g
砂糖	9g
塩	少々

A



白玉と季節の果物で、フルーツポンチにしても、おいしいよ!

## 作り方

- 枝豆 (冷凍) を室温で解凍し、さやから出す。
- ボウルに白玉粉、絹ごし豆腐を入れ混ぜ合わせ、耳たぶほどのやわらかさにする。  
※水で微調整する。
- 枝豆の薄皮を取り、5mm大に刻んで①に混ぜる。
- ③の生地を16等分し、丸く丸め、中央をくぼませる。
- 鍋にたっぷりの湯を沸かし、④をゆでる。浮き上がってきってから2分ゆでたら、冷水にとり、冷ます。
- ボウルにAを入れて混ぜ合わせる。
- 水気を切った白玉を器に盛り、⑥をかけて出来上がり。



Follow Me

『旭川市の食育』

Instagram



SYOKUKIKU.ASAHIKAWA

朝食レシピ動画や旭川市の食育情報などを投稿しているよ!