

## レシピ④ (水節約・ガス節約・電気なし)

### 朝食



- ほとたての中華粥
- にんじんのたらこ炒め
- 温野菜のオイスターソース和え

★ お腹にやさしいお粥と、野菜がたくさんとれる献立です。

#### < 朝食の栄養量 >

エネルギー 357kcal  
食塩相当量 2.3g

### ほとたての中華粥

#### ■ 材料 (1人分)

ごはん 110g お湯 300ml ほとたて貝柱水煮缶詰 35g  
サラダ油 5g 塩 適宜 しょうが汁 5g にら 10g  
白髪ねぎ 3g

### にんじんのたらこ炒め

#### ■ 材料 (1人分)

にんじん 50g たらこ (ほぐす) 10g  
ごま油 3g 酒 小さじ1

#### ■ 作り方

- ① にんじんは皮をむいて、千切りにする。
- ② フライパンにごま油を熱し、にんじんを入れて炒める。
- ③ しんなりしたら、たらこを入れてほぐしながら炒め、最後に酒をふる。



### 温野菜のオイスターソース和え

#### ■ 材料 (1人分)

レタス 100g 塩、こしょう 少々 しょうが 10g  
オイスターソース 小さじ1 レモン汁 小さじ2

### 昼食



- 野菜たっぷり  
スパム Pasta
- めんつゆ Dressing  
サラダ
- くだもの  
(キウイフルーツ)

★ スパムから出る油で炒めるので炒め油を使わず、ヘルシーです。

★ キャベツを Pasta と一緒に茹でることで、キャベツを炒める時間を短縮できます。

★ めんつゆ Dressing は、サラダの他に、炒めものにも使えます。お肉がやわらかくなります。

#### < 昼食の栄養量 >

エネルギー 665kcal  
食塩相当量 3.2g

### 野菜たっぷりスパム Pasta

#### ■ 材料 (1人分)

スパゲティ 80g スパム 50g  
にんにく 5g キャベツ 100g  
マッシュルーム (水煮) 15g  
玉ねぎ 50g しょうゆ 小さじ2  
こしょう 少々 オリーブオイル 5g

#### ■ 作り方

- ① スパムは拍子切り、にんにくはみじん切り、キャベツはざく切り、玉ねぎは薄切りにする。
- ② お湯を沸かし、塩 (分量外) を入れて、スパゲティを茹でる。  
※表示の時間よりも1分短く茹でる。キャベツをスパゲティの茹で上がりの1分前に加え、一緒に茹でる。
- ③ フライパンでスパムを炒め、油が出てきたらにんにくを加えて炒める
- ④ 野菜を入れて炒め、蓋をして蒸し焼きにする。
- ⑤ 茹でたスパゲティを加えて混ぜ合わせ、調味し、最後にオリーブオイルを回しかける。



### めんつゆ Dressing サラダ

#### ■ 材料 (作りやすい分量)

玉ねぎのすりおろし 中1/2個分  
めんつゆ (ストレート) 大さじ1と1/2 酢 100ml  
塩、こしょう 各少々 サラダ油 大さじ1 レタス 70g  
ミニトマト 3個 ピーマン (緑、赤) 各5g きゅうり 10g

#### ■ Dressing の作り方

ボールに玉ねぎのすりおろし、めんつゆ、酢、塩、こしょうを入れて混ぜ、サラダ油を加えてよく混ぜる。