

レシピ③ (水節約・ガス節約・電気なし)

朝食



- ・おにぎり
- ・卵焼き
- ・あしたばののり和え
- ・具だくさんみそ汁

< 朝食の栄養量 >

エネルギー 508kcal

食塩相当量 3.7g

おにぎり (小2個分)

■ 材料 (1人分)

アルファ化米わかめごはん 150g 焼きのり 2枚

卵焼き

■ 材料 (1人分)

卵 1個半 (70g) 砂糖 2g 塩 0.1g 油 2g

あしたばののり和え

■ 材料 (1人分)

あしたば 80g
地のり 3g しょうゆ 5g



具だくさんみそ汁

■ 材料 (1人前)

大根 30g にんじん 5g しめじ 20g ねぎ 5g
さつまいも 40g 油 1g みそ 10g だし汁 150ml

昼食



- ・シーフードリゾット
- ・トマトとわかめの
サラダ
- ・くだもの
- ・牛乳

★ 家の冷凍庫にある食材を無駄にしないように使い切りましょう。

★ リゾットやおじやは、お年寄りや乳幼児も1つの鍋でおいしくいただけます。

< 昼食の栄養量 >

エネルギー 565kcal

食塩相当量 2.5g

シーフードリゾット

■ 材料 (1人分)

ごはん 150g バター 5g
玉ねぎ 50g にんじん 10g
冷凍シーフードミックス 50g
コンソメ/水 1個/300ml
塩、こしょう パセリ 少々

■ 作り方

- ① 玉ねぎ、にんじんは小さめの色紙切りにする。
- ② 鍋にバターを入れ、たまねぎ、にんじん、シーフードミックスを加えて炒める。
- ③ 水を加え、煮立ったらコンソメ、ごはんを加える。
- ④ ごはんが水分を吸ってやわらかくなったら味を調え、器に盛り付けてパセリのみじん切りを散らす。



トマトとわかめのサラダ

■ 材料 (1人分)

トマト 1/2個 (70g) 乾燥わかめ 1g
和風ドレッシング 大さじ1

くだもの

■ 材料 (1人分)

パッションフルーツ 1/2個 (50g)

牛乳

■ 材料 (1人分)

LL牛乳 200ml