

レシピ⑤ (水節約・ガス節約・電気なし)

朝食



- ・ 鮭とネリの
洋風すいとん
- ・ 野菜のすし酢ピクルス
- ・ フルーツヨーグルト



鮭とネリの洋風すいとん

■ 材料 (1人分)

A: 小麦粉 30g スキムミルク 10g 溶き水 20ml
 水 (干しいたけ戻し汁使用) 200ml
 干しいたけ 1g コンソメ 1g
 大根 10g 鮭水煮缶詰 50g
 にんじん 10g 乾燥わかめ 1g
 玉ねぎ 10g ネリ (島おくら) 25g

■ 作り方

- ① 野菜を食べやすく切る。干しいたけは分量の水で戻し切る。
- ② 鍋に水と大根、にんじん、干しいたけを入れて煮る。沸いたら玉ねぎも加え、コンソメで調味する。
- ③ Aを混ぜてよく練り、スプーンで鍋に落とし入れて煮る。
- ④ 鮭缶、乾燥わかめを加え、最後にネリを入れて火を通す。

野菜のすし酢ピクルス

■ 材料 (1人分)

れんこん 25g ごぼう 25g すし酢 25g

フルーツヨーグルト

■ 材料 (1人分)

ヨーグルト (無糖) 120g りんご1/4個 バナナ 1/2本

< 朝食の栄養量 >

エネルギー 455kcal

食塩相当量 2.5g

昼食



- ・ ムロ節ごはん
- ・ 卵とウインナーの
チャンプルー
- ・ 大根と桜エビの汁物

△ロ節ごはん

■ 材料 (1人分)

ごはん 150g ムロ節 10g しょうゆ 6g (小さじ1)

卵とウインナーのチャンプルー

■ 材料 (1人分)

卵 1個
 ウインナー 30g (2本)
 キャベツ 100g
 しめじ 30g
 油 4g (小さじ1)
 A: 酒 5g (小さじ1)
 鶏がらスープの素 1.5g

■ 作り方

- ① 材料を食べやすく切る。
- ② フライパンに油を熱し、ウインナーと野菜を炒める。
- ③ 具を寄せてすき間を作り、卵を割り入れて炒り卵にする。
- ④ Aの調味料を全体に振りかけ、炒め合わせる。



大根と桜エビの汁物

■ 材料 (1人分)

昆布だし (水に昆布を浸けたもの) 150ml 大根 50g
 桜えび 3g 酒 5g (小さじ1) 塩 少々 (0.7g)

< 昼食の栄養量 >

エネルギー 547kcal

食塩相当量 3.4g