

## 簡単ヘルシーレシピ♪（おかゆ編）No・33



### <炒りおかかとチーズのお粥> 風味豊か♪残りごはんで作ります！

1人前 274kcal たんぱく質 10.9g 脂質 4.0g 炭水化物 46.3g  
カルシウム 124mg ビタミンA 82μg 塩分 2.1g

<材料 2人分>

- ・炒りおかか(鰹削り節 5g、しょうゆ少々)
- ・ごはん 2杯弱分
- ・プロセスチーズ 1枚
- ・粉チーズ 大さじ1
- ・塩・こしょう 少々
- ・コンソメスープ 1カップ
- ・小ねぎ 1本
- ・にんじん 10g



作り方

- ① フライパンで鰹削り節を弱火で炒る。パラパラしてきたら、しょうゆを回し入れて風味をつける。
- ② 鍋にごはん、千切りにしたにんじん、コンソメスープを入れて火にかける。グツグツしてきたら、プロセスチーズ、粉チーズ、小ねぎを入れて軽く混ぜる。
- ③ 塩・こしょうで味を整える。  
器に③を盛り、炒りおかかをかけて完成。

★ チーズが加わることでコクが出て、炒りおかかともよく合います。

★ 食欲が無い時や、風邪や胃腸の調子が優れない時の栄養補給にどうぞ。

### <しらすのみぞれ粥> しらすの塩味が引き立ちます♪

1人前 183kcal たんぱく質 6.5g 脂質 6.5g 炭水化物 36.7g カルシウム 41mg  
塩分 1.0g

<材料 2人分>

- ・米 1/2カップ
- ・水 2と1/2カップ
- ・生姜すりおろし 小さじ1/2
- ・大根 100g
- ・豆苗 30g (他の青菜でもOK)
- ・しらす 20g
- ・ポン酢 大さじ1
- ・小ねぎ 5g

作り方

- ① 豆苗は3cm程に切り、さっと茹でておく。  
大根はすりおろし、軽く水気を切る。
- ② おかゆを作る。

鍋に水を入れ強火で沸騰させ、米を入れて中火で10分、弱火にして5分煮る。フタをして5分程蒸らす。

※ 焦げないように時々鍋の底面からやさしく混ぜます。混ぜすぎると粘りが出るので注意しましょう。

- ③ ②に大根おろし、小ねぎ、生姜すりおろし、ポン酢を入れて混ぜる。
- ④ 器に盛り、しらすと豆苗を上のにのせる。

★ ポン酢は混ぜずに、最後にしらすの上からかけても良いです。

★ 今回は「全粥」の分量です。好みや状態によって、水の分量を調整してください。

★ 豆苗は、せりや小松菜などに変えてもOK！

