

大根がゆ トッピング3種



ふっくら
お米の甘みを感じられるおかゆ

《材料：2人分》

米……………1/2合
水……………3カップ
大根……………20g

トッピング

卵黄のしょうゆ漬け
卵黄……………2個分
しょうゆ……………大さじ2

しそ明太子ふりかけ
辛子明太子……………70g
大葉……………10枚

わかめのしっとりふりかけ
カットわかめ……………大さじ1
卵白……………2個分
サラダ油……………少々
白ごま……………大さじ2
塩昆布……………7g

《作り方》

卵黄のしょうゆ漬け

① なるべく小さい容器に卵黄を1個ずつ入れ、しょうゆを等分に注ぐ。ラップをかけ、冷蔵庫で一晩漬ける（漬けたしょうゆは別の料理に使える）。

しそ明太子ふりかけ

② 辛子明太子は縦に1本切り込みを入れる。耐熱容器に入れてふんわりとラップをし、電子レンジ（600W）に2分～2分20秒 かける。とり出し、スプーンなどで薄皮ごとボロボロにほぐし、粗熱をとる。

③ 青じそはせん切りにし、ペーパータオルに包んで水気を絞る。オープンペーパーの上に広げ、電子レンジに9～10分かける（さわってカサカサするまで）。とり出し、指で細かく砕く。②に加えて混ぜる。

わかめのしっとりふりかけ

④ カットわかめは表示通りにもどし、ペーパータオルに包んで水気を絞る。オープンペーパーの上に広げ、ラップをせずに電子レンジに1分20秒～1分30秒 かける（さわって水分が飛んでいけばよい）。とり出して粗熱をとる。

⑤ 耐熱ボウルに卵白を入れ、ふんわりとラップをし、電子レンジに1分40秒～2分かける。とり出して泡立て器で混ぜて細かくほぐし、粗熱をとる。

⑥ ボウルに④、炒り白ごま、刻みのり、塩昆布を混ぜ、⑤を加えて混ぜる。

大根がゆを炊く

⑦ 米は洗い、ザルに上げる。厚手の鍋に米と分量の水を入れ、強火にかける。フツフツしたら全体を混ぜ、ごく弱火にし、ふたを少しずらしてのせ、10分炊く。

⑧ 大根は皮を厚めにむいて1cm角に切る。⑦に加えて混ぜ、ふたを少しずらしてのせ、さらに40分炊く。

⑨ 器に大根がゆを盛り、トッピング3種を添え、のせて食べる。

【1人あたり 347円 エネルギー 253kcal 塩分 2.45g】

ずるめ雑炊



《材料：1人分》

さきいか……………20g
水……………2カップ
ご飯……………150g
和風だし……………少々
ねぎ……………1本分

《作り方》

① さきいかはこまかく刻み、鍋に入れて分量の水を加え、30分～ひと晩おく（時間外）。

② ①の鍋を火にかけ、煮立ったらAを加えて煮立て、弱火にして15分ほど煮る。

③ 器に盛り、小ねぎを散らす。

【1人あたり 192円 エネルギー 185kcal 塩分 1.4g】

ほんのりおだしに、ずるめいかの優しい味が広がる雑炊

とろとろ卵のキムチ雑炊



《材料：1人分》

キムチ……………50g
ご飯……………150g
卵……………1個

A

水……………300ml
鶏ガラスープの素小さじ1
しょうゆ……………小さじ1

ねぎ……………適量

《作り方》

① 鍋にキムチとAを入れて火にかける。（キムチは漬け汁も捨てずに入れます。）

② ①が沸騰してきたら中火にし、ご飯を入れる。

③ 1分ほどグツグツと煮込んだら火を止め、溶き卵を加えて蓋をする。

④ 蓋をして蒸らして1分、ねぎを散らせれば完成です。（卵は余熱で調理。ふっくらトロトロたまごに仕上がります。）

⑤ 全体をよく混ぜて、召し上がれ

【1人あたり 101円 エネルギー 279kcal 塩分 2.6g】

ピリ辛キムチにとろとろ卵がマッチします 是非お試しください