

鯖ときのこの中華粥

材料(2人分)

所要時間 20分
費用目安 300円前後



アルファ米	1袋
(今回は尾西の白飯を使用)	
水	800ml
鯖缶(水煮)	1缶
しめじ	40g
まいたけ	40g
鶏がらだし	小さじ1
ごま油	小さじ1
小ねぎ	適量
白ごま	適量

作り方

- ① 鍋にアルファ米と水を加えてよくかき混ぜ、中火にかける。
- ② 沸騰したら中～弱火にし、鯖(汁ごと)、しめじ、まいたけ、鶏がらだしを加えて15分程度煮る。
- ③ スープにとろみがついたらごま油を加える。
- ④ 蓋をして火を止め、約3分間蒸らす。
- ⑤ 器に盛り、小口切りにした小ねぎと白ごまをお好みでかけて完成。

(1人分)

エネルギー 312kcal

たんぱく質 13.7g

脂質 9.4g

炭水化物 43.7g

食塩相当量 0.4g

食物繊維 1.6g

ポイント・アドバイス

今回はアルファ米を使用した簡単アレンジレシピです♪
もちろん炊飯後の白米でも水の量を減らして調整して
いただくと美味しくお召し上がりいただけます。
災害時には、日持ちが良く常温保存可能な缶詰がとても
便利です。また災害時は栄養が不足しがちな為、できる限り
栄養価が高いものを選ぶと◎ 火が使えない状況の時は
きのこではなく、生食できる野菜等を使用しても良いです♪