



食のみかわ

おしながき

食改さんの料理紹介 No.16



今回は、缶詰を使って簡単にできる料理を紹介します。

食改の会員研修会で学んだ「災害食」のレシピで、節水のために食器にラップを敷いて洗いを減らす工夫をしています。

今月のおすすめ一品目

チンゲン菜とコーンの卵スープ

1人分栄養量

- ・エネルギー 81 kcal
- ・食塩相当量 1.0 g

材料(6人分)

- ・コーン缶 1缶
- ・クリームコーン缶 1缶
- ・卵 2個
- ・チンゲン菜 120g
- ・コンソメ 2個
- ・水 4カップ

作り方

- ①チンゲン菜は洗って一口大にちぎっておく。

- ②卵は、溶き卵にしておく。



今月のおすすめ二品目

貝とひじきの簡単和え

1人分栄養量

- ・エネルギー 45 kcal

- ③鍋に水とコンソメ、コーン(汁ごと)、クリームコーンを入れて加熱する。
- ④沸いたら、チンゲン菜を加える。再度沸いたら溶き卵を流し入れ、味をみて出来上がり。
- ⑤汁椀にラップをし、スープを注ぐ。

- ・食塩相当量 0.6 g

材料(6人分)

- ・貝の味付き缶 2缶
- ・ひじき缶 1缶
- ・きゅうり 1本
- ・生姜チューブ 6cm
- ・ごま油 小さじ2

作り方

- ①きゅうりは洗う。袋を広げ、スライサーできゅうりを輪切りにしながら入れる。塩を少々入れてもみ、しばらく置く。
- ②きゅうりを袋の中で絞って水分を捨てる。
- ③②の袋に貝(汁ごと)とひじき、生姜、ごま油を入れて和える。
- ④ラップを敷いた器に盛る。

