



レトルト粥かんたんレシピ

(材料は1人分となります)

簡単トッピングのお粥

● 鮭とネギのお粥

鮭フレーク 15g
万能ネギ 適宜

● 温泉卵と ザーサイのお粥

温泉卵 1個
味付ザーサイ 10g

● とろろ粥

山芋 15g
おくら 1本
お好みで醤油を少々入れる

● さっぱりセロリの 梅風味かゆ

梅干 1個(種を取りたく)
大葉 1枚(千切り)
セロリ 10g(スライス)

● ネギ味噌粥

味噌 5g
長ねぎ 5g
長ねぎと味噌をまぜる

● レタス粥

レタス 適宜(太めの千切り)
お好みで天然塩やカキ油を少々入れる

七草粥

【材料】 ※下記は一例です 他のお野菜でも美味しくいただけます

せり 5g 豆苗 10g 水菜 5g
大根の葉 10g 黄ニラ 3g クコの実 3粒
三つ葉 4g 小松菜 8g

(お好みで)天然塩・白ごま・ごま油

【作り方】

1. すべての野菜はよく水洗いする。
2. セリ・大根の葉・三つ葉・黄ニラ・小松菜・水菜は1.5cm〜2cmにカットする。
3. 豆苗は根元を落とし、3cm程度にカットする。
4. セリ・豆苗はそれぞれザルに入れ、上から熱湯をかけて、水気を切る。
5. 大根の葉と小松菜は熱湯でボイルし、流水で冷まし、水気を絞る。
6. お粥を器に盛り、七草をのせ、クコの実を散らす。
お好みで天然塩や白ごま・ごま油を少々入れてもOK。

ちょっとアレンジを加えて…

ほくほく さつまいもの お粥

【材料】
さつまいも 30g
すり白ごま 適宜
ナッツ類 適宜

【作り方】

1. さつまいもは1.5cm角にカットして電子レンジで4〜5分加熱。
(竹串がスッと通ればOK)
2. お粥は袋のまま、沸騰した湯に入れて5分ボイルする。
3. 器にお粥を盛って、さつまいもを盛り、すり白ごま、ナッツを散らして出来上がり。

じゃが芋と 高菜のお粥

【材料】
じゃが芋 20g
ベーコン(またはハム) 10g
高菜 適宜

【作り方】

1. じゃが芋は1.5cm角にカットして、水にさらす。
2. 鍋に油を熱し、水気を切ったじゃが芋・ベーコンを入れてソテーし、
塩・こしょうで味付けする。
3. 火を止めてごま油を少量入れる。
4. お粥は袋のまま、沸騰した湯に入れて5分ボイルする。
5. 器にお粥を盛って、じゃが芋を盛り、高菜を入れて出来上がり。

卵とじ粥

【材料】
ほうれん草(ボイルしたもの) 10g
卵 1個

【作り方】

1. 鍋にお粥を袋からあけて入れ、青菜を入れて火にかける。
2. 鍋の中心がフツフツと煮立ってきたら、鍋を火からはずす。
3. 溶き卵をまんべんなくお粥にかける。
4. もう一度火にかけ、少し混ぜて出来上がり。

きのこ粥

【材料】
しめじや椎茸などのきのこ類 30g
万能ネギ 適宜

【作り方】

1. きのこと類は房を取り、バラす。
2. 鍋に油を熱し、きのこを炒め、しんなりしたら塩・コショウ・醤油で味付けする。
3. 火を止めてごま油を少量入れる。
4. お粥は袋のまま、沸騰した湯に入れて5分ボイルする。
5. 器にお粥を盛って、きのこソテーを盛り、万能ネギを散らして出来上がり。