

# ズボラ飯

今回ご紹介する「ズボラ飯」は、その名のとおり短時間で簡単に作れるレシピです。健康づくりの基本は食事！これからクリスマスや年末の大掃除やショッピング、新年の催しなどで慌ただしい時期がやってきますが、しっかり食べて冬を乗り越えましょう。

毎月お配りしている広報なごやでも「ズボラ飯」をご紹介します。1月号にも掲載されますので、良かったら作ってみてください。





## 簡単！ズボラ飯 ～作って食べて健康に～

### 名古屋かまぼこと栗のおこわ



#### \* 材料 (米2合分) \*

米 2 合・名古屋かまぼこ 50g・  
むき甘栗 50g・しゃぶしゃぶ用餅  
2 枚(45g 程度)・和風顆粒だし  
小さじ 1・しょうゆ大さじ 1/2

《 1 食分栄養価 》  
エネルギー 249kcal  
食塩相当量 0.8g

所要5分

※所要時間は米の浸し時間および炊飯時間は除きます

#### ＊＊ 作り方 ＊＊

- ①米を洗って普通の水加減にし、30 分吸水させる。
- ②かまぼこを 5 mm 角に切る。
- ③①に餅、かまぼこ半量、栗半量、調味料を入れて炊飯器で炊く。
- ④炊き上がったらすぐに餅とごはんをしっかり混ぜる。
- ⑤残りのかまぼこと栗を入れてさらに混ぜる。

#### ポイント

餅を使うことで、もち米がなくても簡単におこわが作れます。スライス状の餅がない場合は切餅を 5 mm 角に切って炊いても同様に作れます。炊き上がってすぐに餅とごはんを混ぜるのがポイントです。熱田区の名物である朱色のかまぼこを使うと鮮やかに仕上がりますよ。



## 簡単！ズボラ飯 ～作って食べて健康に～

### トマトジュースのリゾット風



所要5分

#### \* 材料 (1 人分) \*

トマトジュース(無塩) 120ml・  
冷凍ごはん 100g・サラダチキン  
60g・ミックスベジタブル  
40g・スライスチーズ1枚・  
コンソメ顆粒小さじ 1/2・  
オリーブオイル小さじ 2・  
黒胡椒(お好みで)

#### 《 1 人分栄養価 》

エネルギー 375kcal  
食塩相当量 2.1g

#### \*\* 作り方 \*\*

- ①サラダチキンは手で適当な大きさに、スライスチーズは半分に割く。
- ②耐熱用容器にチーズ半量以外の全ての材料を入れる。
- ③ラップをして 600W のレンジで2分30秒加熱し、混ぜ合わせる。
- ④残りのチーズをのせて 600W のレンジで1分加熱する。

#### ポイント

包丁を使わずレンジ加熱するだけ！時間のない朝でも簡単に主食・主菜・副菜がそろった料理が作れます。  
トマトジュースをトマトベースの野菜ジュースに変えても良いですよ。