

タイトル オートミール 雑炊	分類		～ 作り方 ～	
	朝・ <u>昼</u> ・夕・間食・その他 <u>主食</u> ・主菜・副菜・その他			
*PRポイント (この料理をおススメしたい人は誰ですか?) 主婦の一人ランチ			1. 鍋にオートミールとみそ汁を入れる 煮こわすので 水を少し足しておく	
イラスト OR 写真 	材料 オートミール 前日の 残ったみそ汁 たまご 又は、 キャベツ 玉ネギ にんじん えのき しめじ みそ	分量 (1人前) 30g (大さ) 一人前 1個 冷蔵庫に ある野菜は 何でも、 なるべく多め (具だくさん) 一人分の お好みの量	2. 5分程煮こわ 玉子は途中で割り入れて 固めてよし 最後に かき玉汁風に入れてよし	
			3. いサラタ いサバ缶 い冷やっこ 冷蔵庫の のりもいれ 足りない 栄養素をたして下さい	
管理栄養士からみたおすすめポイント 			5. 	
			調理者 <u>あいか</u> 作成年月 <u>R6.7.24</u> (令和6年度 健康課 ヘルスフード教室卒業生)	