

今あるものでパパっとできる 準備食・回復食おすすめレシピ

準備食に
おすすめ



アボカドとエリンギの玄米ごはん丼

材料

アボカド・・・1個
エリンギ・・・1パック
レモン汁・・・適量
しょうゆ・・・小さじ1
オリーブオイル・・・少々
万能ねぎ・・・あれば少々
玄米（レトルトでも可）

作り方

- ① アボカド、エリンギをサイコロ状に切る。
- ② フライパンを熱し、オリーブオイルをひき、エリンギを炒める。
- ③ エリンギに火が通ったらアボカドを入れ軽く炒めた後、しょうゆとレモン汁で味付けする。
- ④ 柔らかめに炊いた玄米ごはんにのせ、万能ねぎをかけて完成です。

回復食に
おすすめ



あおさのシンプル粥

材料

あおさ・・・大匙1
塩・・・少々
米・・・0.5合

作り方

- ① ご飯とあおさとお粥モード分の水を入れ、炊飯器のお粥モードで調理して完成です。

あおさの塩味が足りない場合は少しだけ塩を足して調整してみてください。好みの根菜をみじん切りにして入れるのもおすすめ。

回復食に
おすすめ



玉ねぎと白菜の豆乳みそスープ

材料

玉ねぎ・・・半分
白菜・・・1/4
お水・・・800cc
豆乳・・・400cc
みそ・・・大匙1
万能ねぎ・・・あれば少々

作り方

- ① 玉ねぎはスライス、白菜は5cm角くらいに切る。
- ② 玉ねぎと白菜とお水を鍋に入れて火にかけ、好みの柔らかさになるまで煮る。(柔らかめがおすすめ)
- ③ 豆乳を加え、さらに煮込む。
- ④ 火を止めてみそを加えて味付けし、万能ねぎをかけて完成です。

野菜の栄養たっぷりのお出汁なので余ったら雑炊にするのもおすすめ。

準備食に
おすすめ



小松菜としめじの白和え

材料

小松菜・・・2束
にんじん・・・2本
しめじ・・・1/2パック
豆腐・・・1/2個
塩・・・少々
醤油・・・小さじ1/2
はちみつ・・・小さじ1

作り方

- ① 小松菜、にんじん、しめじを一口大に切り茹でる。火が通ったら水にさらす。
- ② 豆腐をキッチンペーパーに包み、お皿に乗せ、その上に重しを乗せてレンジで1分温める。
- ③ ボウルに水気を切った①と②を入れて塩、醤油、砂糖を入れて和えたら完成です。