

🍁🍁🍁🍁 おすすめレシピ（お粥トッピング編） 🍁🍁🍁🍁

平成 22 年 10 月 19 日開催試食会にて、抗がん剤治療を受けている方でも
おいしく食べられる！と好評だったレシピをご紹介します

♪めかぶゆかり



用意するもの	ポイント
めかぶ(丸付き) ふりかけのゆかり お粥（冷・温）	*めかぶはパックに小分けされているものが 便利です。丸は今回かつ風味でしたが、お好み のもので！ *ゆかりもお好みでかけるだけ

♪しそづくし



用意するもの	ポイント
ふりかけのゆかり 青しそ お粥（冷・温）	*量はお好みで！ *冷たいお粥にも合います

♪ポン酢醤油がけ



用意するもの	ポイント
ポン酢醤油（味ポン） お粥（冷）	*冷たいお粥にかけるだけ。さっぱりと食べら れます

♪マグロ煮つけ



用意するもの	ポイント
まぐろ赤身 1 パック 調味料（酒大 3 砂糖大 1 醤油大 2 水 180cc みりん大 1 生姜スライス） お粥（冷・温）	*マグロはぶつ切りを買うと切らずに使えて 便利です。 *調味料を煮立たせ、マグロ（角切）を煮る *ねぎはお好みで

♪黒蜜ごま（デザート風）



用意するもの	ポイント
黒蜜 すり胡麻 お粥（冷）	*冷たいお粥に黒蜜とすり胡麻をかけるだけ *すり胡麻は炒ると香ばしくなります

★いろいろ試してみましよう★

市販のミニカレー（ちよいたベカレー）、鮭フレークにバター醤油、紅生姜、
焼タラコにわさび醤油、ゆずこしょう、おかか、めかぶにおかか醤油、あんこ 等