

1部
保存期

『5・5・5で朝を変える！！』
500kcal、500円、5分（たんぱく質約13g）

加油(ジャーヨウ)！サクサク中華粥

🍷 栄養成分(1人分あたり)

・エネルギー：	566 (kcal)
・たんぱく質：	13.0 (g)
・カリウム：	177 (mg)
・リン：	219 (mg)
・食塩：	1.7 (g)
作業時間	4～5分 (分)
価格(1食あたり)	約220 (円)



🍲 材料

- ・ごはん ……100g
- ・水 ……100ml
- ・ベーコン(ハーフ) ……16g(2枚)
- A
 - ・たまご ……60g(1個)
 - ・マヨネーズ ……24g(大2)
 - ・鶏ガラスープの素 ……1.5g(小1/2)
 - ・おろし生姜 ……2g(小1/2)
- ～仕上げ～
- ・ゴマ油 ……12g(大1)
- ・揚げ玉 ……10g(大2)

🍲 作り方

- ①耐熱皿に、ごはんと水を入れる。
- ②Aの調味料を①にすべて入れ、よく混ぜる。
- ③ベーコンを手で細かくちぎって入れる。
- ④ラップをして600Wで2分加熱する。
※加熱状況を見て、足りなければ600Wで30秒ずつ追加で加熱してください。
- ⑤加熱後、よく混ぜる。仕上げにゴマ油をたらし、揚げ玉を散らせば完成！

★お好みで生姜の量を増やすとさっぱり感が増します！

アピールポイント

中国語の「加油(ジャーヨウ)」は「エネルギーを注入する」という意味！

- ・食欲がなくても食べやすいお粥。しかし、必要エネルギーが不足しがち…特殊食品を使ってエネルギーアップすることも可能ですが、様々な理由で購入が難しい方も多いです。
- ・そこで、自宅にある調味料で、簡単&少量でエネルギーがとれる「お粥」を考案しました！
- ・揚げ玉のサクサク食感とゴマ油の風味がアクセント！さらに、包丁いらず！サクッと、おいしく、手軽にエネルギーチャージできるお粥です。