

防災女子プレゼンツ★非常食アレンジコンテスト 優秀作品

献立名 パスタでリゾット

材 料 1 人 分

- トマト&オレンジジュース (野菜ジュース) 265g (1本)
- サラダスパゲッティ 100g
- マッシュルームスライス 50g
- ブラックオリーブスライス 適量
- 大豆ドライパック 1缶
- シーチキンコーン 1缶
- 白ねりゴマ 大さじ1
- パセリ 適量

作 り 方

- ①スパゲッティを手で長さ3cmほどに折り、鍋に入れる。野菜ジュースを入れて5分炊く。鍋底にスパゲッティがひっつかぬよう時々混ぜる。
- ②①を炊いている間に、ポリ袋に大豆を入れて大豆が潰れるまでよく揉む。ほどよく大豆が潰れたら、シーチキンコーンと白ねりゴマを加え、大豆と混ぜるように軽く揉む。
- ③スパゲッティが柔らかくなったら、②をスパゲッティの上にのせ、更にその上に汁を捨てたマッシュルームスライスのをせる。飾りにブラックオリーブを適量のせ、更に2分炊く。パセリを適量ふりかけて完成。

調理時間 10 分

出来上がりの写真



POINT !

パスタを野菜ジュースで煮込むことで水の節約、さらに栄養素を補う事ができます。盛り付けも彩りをプラスして、災害時でも気持ちが前向きになれるレシピです。