主食

薬膳粥

［1人分］ エネルギー：116kcal　塩分：0.6g

材料［4人分］

- 米：1カップ
- クコの実：大さじ3
- かぼちゃ：200g
- 絹豆腐：150g
- 塩：少々

作り方

1
米を洗って厚手の鍋に入れ、（好みに）水加減し、30分から1時間程水につけます。

2
中火にかけて沸騰してきたら弱火にし、20分位煮ます。

3
"2"の中にクコの実とさいの目に切ったかぼちゃを加えます。

4
かぼちゃが柔らかくなったら、さいの目に切った豆腐を加えます。

5
最後に塩を加え、味を調えます。

［ワンポイントアドバイス］
【水加減の基本】 米１：水７ 冷ごはんで作る場合…ごはん１：水５