

主食

玄米炒飯

[1人分] エネルギー：339kcal 塩分：1.3g



材料 [6人分]

- 玄米：3カップ
- クコの実：大さじ2
- 玉ねぎ：1個
- 干しエビ：大さじ4
- サフラン(紅花)：大さじ1~2
- 塩・こしょう・酒：少々
- ごま油：大さじ2
- 中華スープの素：1袋
- グリンピース(ゆで)：1/2カップ
- 水(戻し汁+サフラン液)：3 1/2カップ

作り方

1

玄米は洗って30分以上水につけておきます。

2

クコの実は湯通しします。サフランを3カップの水で煮出して抽出液をつくります。

3

玉ねぎは細かく刻み、干しエビはぬるま湯で戻します。戻し汁を計量し、残りはサフランの抽出液を足して、3と1/2カップにします。

4

圧力鍋にごま油を熱し、玉ねぎ、干しエビを中火で炒め、玄米を加え、塩・こしょう・酒を入れ、弱火で静かに混ぜながら炒めます。

5

"4"に"3"の水分と中華スープの素を入れて炊きます。

6

炊きあがったごはんにグリンピースを入れて混ぜます。

【ワンポイントアドバイス】

【漢方では】

- ・クコの実・・・肝臓の働きを高め、視力を高めます。
- ・サフラン・・・血を浄化して血液のとどこおりを治します。月経不順を正し、婦人科によく使用されます。しかし、子宮を興奮させる作用があり、妊婦は禁物・・・といわれています。