

主食

玄妙茶粥

[1人分] エネルギー：134kcal 塩分：1.2g たんぱく質：2.5g 脂質：0.7g 食物繊維：0.5g



材料 [4人分]

- 分搗き米：1合
- 玄妙茶：2包
- 水：8カップ（1600cc）
- 自然塩：小さじ1
- 白髪ねぎ：少々

作り方

1

米を洗ってざるにあげておきます。

2

鍋に水、玄妙茶を入れ煮出します。

3

"2"の鍋に米を入れて蓋をずらし、吹きこぼれないように注意しながら20分中火で炊き、火を消します。

4

塩を加えひと混ぜしたら蓋をして5分ほど蒸らします。

5

器に盛り、白髪ねぎをのせて完成。

【ワンポイントアドバイス】

- 塩の代わりに、梅干しを添えても美味しい♪

玄妙茶は23種の和漢草をバランス良くブレンドし、陰陽の調和を大切にした健康茶です。

自然食ショップ「元氣倶楽部」で購入できます。

TEL:03-3632-5533