主食

七草玄米粥

［1人分］エネルギー：149kcal　塩分：0g　たんぱく質：3.6g　脂質：1.1g　食物繊維：2.8g

材料［4人分］

- 玄米：1合
- 水：1500ml
- 大根：100g
- かぶ：100g
- かぶの葉：1/2束
- 水菜：1/3束
- 小松菜：20g
- 三つ葉：少々
- 小ねぎ：少々
- 梅干し、白ごま、塩：適宜

作り方

1
玄米は洗い、6時間ほど水に浸しておきます。

2
大根はさいの目切り、かぶはいちょう切り、他の野菜は食べやすい大きさに切ります。

3
鍋に水気を切った玄米と、分量の水、大根、かぶを入れて中火にかけます。煮立ったら弱火で40～45分、玄米が軟らかくなるまで煮込みます。

4
かぶの葉、水菜、小松菜、三つ葉、小ねぎを加えて火を通します。

5
お好みで梅干し、白ごま、塩などを添えます。

［ワンポイントアドバイス］
使いやすい食材を七草に見立ててアレンジしました。大根とかぶには、胃腸の機能を高めるアミラーゼが豊富に含まれていて、疲れた体をいたわってくれます。