

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