

主食

玄米薬膳粥

[1人分] エネルギー：191kcal 塩分：1.2g たんぱく質：4.9g 脂質：1.4g 食物繊維：2.9g



材料 [4人分]

- 玄米：1カップ
- 水：6カップ
- 塩：小さじ1
- 長いも：120g
- 小豆：20g
- ハスの実：20g

作り方

1

玄米は洗い、水気を切ります。小豆とハスの実も洗って、分量の水に30分以上浸します。

2

長いもは皮をむき、7mm角に切ります。"1"に長いも、塩を加えて炊きます。（圧力鍋が沸騰したら、弱火にして20～25分炊きます。）

3

火からおろして15～20分蒸らし、蓋を開け器に盛ります。

【ワンポイントアドバイス】

- 疲れた胃腸に優しいレシピです。
- ハスの実は心臓、腎臓に良く、滋養鎮静などの働きがあるとされます。