



小豆の玄米粥

小豆はカリウムや鉄、ビタミンB1を豊富に含んでいます。煮汁でおかゆを炊けば栄養を余すことなく摂取できます。

【材料】

小豆の水煮 50g

小豆の煮汁+水 2カップ

玄米ご飯 茶碗1膳

塩 少々

【作り方】

1. 小豆の水煮を作る

小豆は軽く水で洗い、5～6倍の水とともに鍋に入れて火にかける。沸騰したら弱火にし、差し水をしながら豆が柔らかくなるまで煮る。煮上がった小豆と煮汁を分けておく。

2. お粥を炊く

鍋に煮汁+水、玄米ご飯を入れて火にかける。好みの固さになるまで煮込む。

3. 仕上げる

小豆の水煮を加え、塩で味を調える。