



イベントで盛り盛った食べ過ぎの頃
リセットしましょ
小豆粥

おすすめサブメニュー

♥ 白和え

♥ なめこおろし



小豆

疲労回復のお手伝いをしてくれる
ビタミンB1が豊富です。解毒や利尿
作用、便通をよくし、むくみ解消を
することで漢方薬としても使われて
います。血液サラサラ効果もあるので
母乳育児中のママさんにはとっても
頼もしい食材のひとつです。

1. 材料 (7くりやすい分量)

小豆

40 ~ 50g ... 水で洗う

米

1 カップ ... 炊飯器に入れる直前に研ぐ

塩とすりごま

適量

2. 下準備

* ざるにあげて 煮汁
を捨てること。茹を
切るためです。

3. つくり方

— 小豆を煮ます — (手間はここだけです。ファイト)

① 厚手の鍋に小豆と300cc位の水を入れ 強火にかけ 沸とうしたらゆでこぼす

② 再び鍋に小豆を入れ 300cc位の水で 中火で煮て 沸とうしたら 弱火にして
40~50分 小豆がやわらかくなるまで煮る。

* 小豆がかぶる位水を
足すことです。

途中、小豆が水から出してしまうように 何度か だし水をおる。

時々アクをとる。

? かせ

いやな渋味がなくな
り さらやかな味わいに仕上がります。



私のやる超手抜きアクとりです。

キッチンペーパーで 汁を吸って アクを吸わせま

はい、キッチンペーパーは捨てるだけです。

③ ② をざるにあけ 小豆と煮汁をわけて冷ます。

— おかゆにします —

④ 炊飯器に米を入れ 小豆の煮汁プラス水で おかゆ1 の目盛りに
合わせる。ゆでた小豆を入れ おかゆキーンで炊く。

⑤ 炊き上がりに塩で味付けをし すりごまをかけて召し上がれ。