

コトコト いろどり野菜粥

胃腸の調子
アップ



< 材料 (2人分) >

- ごはん大盛 1杯分
- 南瓜 100g
- ズッキーニ 1/2本
- 生姜のみじん切り 大1
- ニンジン 1/2本
- 塩小 1/2
- ほうれん草 1/4束
- 赤パプリカ 1/2個
- クコの実 適量

< 作り方 >

- 1 ほうれん草をさっとゆで、ミキサーなどで攪拌しペースト状にする。
- 2 鍋に800ccの水とごはんを入れ、煮込む。
(沸騰するまで火加減4にあわせ、沸騰したら火加減3で10分ほど煮込む)
- 3 ②に2cm角に切った南瓜やニンジンなどを加えてから、火加減2にしてさらに15分ほど煮込む。
- 4 野菜が柔らかくなったら①と生姜のみじん切りを入れてかき混ぜる。仕上げに塩で味をつけて完成。
- 5 お好みでクコの実をトッピング。

- ◆ 生姜：胃腸の調子が悪くなるときや風邪をひいてしまったときにおすすめな食材。
じっくり熱を加えれば体を温める効果もアップ。
- ◆ 南瓜：胃腸を温め消化を促進。体を温めるので生姜をプラスすれば風邪予防にもうってつけ。
ビタミンA・C・Eが豊富なので美容にも大変おすすめな食材です。