



体をあたためる玄米を酒粕で炊いたおかゆ 胃腸に効くニラだれと合わせて

玄米鶏がゆ 410kcal / 食物繊維:3.1g

植物性乳酸菌 不溶性食物繊維 ファイトケミカル

【材料：2人分】

玄米……1/2合	◎ニラだれ
水……2ℓ	ニラ……50g(1/2束)
鶏骨つきブツ切り ……400g	しょうゆ ……大さじ2
塩……小さじ1/2	A 砂糖……大さじ1
酒粕……40g	ゴマ油……大さじ1
湯……50ml	

【作り方】

- ①玄米はさっと洗い、たっぷりの水(分量外)に一晩つける。
- ②①の水けをきって鍋に入れ、分量の水を加えて強火にかける。煮たったら中火にし、40～50分炊く。
- ③鶏肉に塩をもみ込む。酒粕は小さくちぎって分量の湯に浸しておく。
- ④ニラは3cm長さに切り、Aを加えてよく混ぜ、なじむまでおく。
- ⑤②に鶏肉を加え、あくをとって、さらに40～50分炊く。こげつかないようにときどき底から混ぜる。米が割れて全体がトロトロになったらできあがり。
- ⑥器に盛りつけ、④のタレをかける。

※③に粉唐辛子を少々加えてもよい。



玄米:白米の9倍ともいわれる食物繊維を含み、ビタミン、ミネラルなどの栄養バランスもよい