

レシピ

時短健康レシピ

もずく雑炊

もずくのたっぷり、栄養バランスのいい雑炊です。



材料 2人分

押し麦	30g
米	120g
水	210cc
もずく	20g
卵	1個
三つ葉	2本
梅肉	10g
出し汁	2cup
薄口醤油	小s1
塩	小s1/2

作り方

- 〈1〉押し麦、米を洗い浸水させます。(30分)水加減し、普通ご飯同様に炊きます。
- 〈2〉もずくは洗い、適当な大きさに切っておきます。
- 〈3〉鍋に出し汁をあたためご飯を入れて味を整え、もずくを入れます。
- 〈4〉溶き卵を入れ仕上げます。
- 〈5〉器に盛り三つ葉、梅肉をのせます。