



消化がよく栄養価も豊富で、お正月の食べすぎで疲れた胃腸を休めるのにぴったりのお粥です。



### ○材料2人分

小豆(乾燥)	20g
水	2カップ+100cc
米	1/2合(うち雑穀を大さじ2ブレンド)
水+小豆の茹で汁	3+1/2カップ
塩	少々
三つ葉	少量

### 栄養価(1人分)

カロリー	163.9kcal
食物繊維	2.3g
鉄分	0.9mg

### ○作り方

1. 水洗いした小豆を鍋(あれば土鍋※1)に入れ、水2カップを加えて火にかけ、沸騰したら冷水100ccを加えて温度を下げます。再度沸騰したらふたをして、弱火で約30分ほどかけて少し硬めに茹で※2、ザルに上げます。茹で汁は捨てずにとっておきます。
2. といで水をぎった米と小豆の茹で汁、水を含ませて鍋(あれば土鍋)に入れ、強火にかけます。沸騰したら塩を加えてごく弱火にし、アクをすくいながら約40分、上澄みがひたひたになるまで煮込みます。
3. 2を器に取り分け、刻んだ三つ葉をちらします。

※1 他の鍋でもかまいませんが、鉄鍋は鉄分がアントシアニンと結合して黒褐色に仕上がってしまうのであまりおすすめできません。

※2 1で小豆を茹でる際、鍋の大きさなどによっては、途中で水が減りすぎる場合があります。その場合は小豆がかぶるぐらいの水を加えて茹でます。

### ○食材の使い方・ポイント

2で小豆のアクが出てくるので、丁寧にすくってください。  
より簡単に作るには、市販の茹で小豆を使用するとよいでしょう。  
また、お米に混ぜる雑穀は、色々な雑穀をブレンドしたものが市販されているので、利用すると便利です。

