

産後のむくみ・体力回復に～ 玄米あずき粥



材料(4人分)

玄米 1カップ
(160g)
感謝の塩 一つまみ
小豆 大さじ1
水 800cc

下ごしらえ

玄米の汚れが気になる場合は、軽く水で洗い、水を切っておく。

小豆は柔らかくなるまでじっくり炊く。
(1度茹でこぼす)

作り方

玄米は、フライパンで一部がはじけ、香ばしい匂いがするまで炒る。

鍋に玄米と感謝の塩と水を入れて、中火～弱火でゆっくり30分～1時間炊く。

圧力鍋なら圧力がかけたら、弱火で1分ほど炊く。

そのあと、自然に圧力が抜けるまで待つ。

炊き上がった玄米粥と柔らかくなった小豆と小豆の汁をまぜて、いただく。

感謝の塩がなければ、自然塩でも結構です。
感謝の塩は当院にあります。

栄養たっぷりの玄米を炒って、消化を良くしています。
あずきのパワーで、むくみにも有効。
母乳によい食品ですと昔から言われています。

ご家庭でもぜひお試しください。

レシピがご入用の方はスタッフに声をかけてください。



産婦人科

尾島クリニック