



## レンジで「お赤飯」

お盆やお彼岸に

☆☆☆

カロリー	320kcal
季節	秋レシピ 春レシピ 夏レシピ 冬レシピ
食材	米
効能	冷え むくみ 疲れ 貧血
体質	気虚 血虚 瘀血 水毒

### 材料【4～6人分】

もち米：2合

小豆：1/4カップ

だし昆布：5×10cm

粗塩：小さじ1/2

ごま塩：適量

### 作り方

- 1 もち米は洗ってザルにあげて30分置く。
- 2 小豆はサッと洗って、水300ccと昆布を一緒に耐熱ボウルに入れ、ラップをかけずに、レンジ600wで30分加熱する。
- 3 ②の小豆と煮汁を分けて、昆布は取り出して刻む。①と小豆、昆布をボウルに戻し、煮汁と水を合わせて300ccになるよう加え、粗塩も入れてラップをかけて、レンジ600wで10分加熱する。
- 4 いったん取り出し、ふんわりと混ぜてラップをかけ、さらに600wで5分加熱する。ラップをあけずに5分蒸らしたら、できあがり。

無断転載および商用利用を禁止いたします。

COPYRIGHTS 2019 © yakuzen story.