



## 大豆とセリのごはん

香りの豊かさに包まれて

★☆☆

カロリー

250kcal

季節

春レシピ 冬レシピ

食材

豆 米 野菜

効能

むくみ のぼせ ストレス お肌のトラブル その他

体質

気虚 気滞 血虚 瘀血 水毒 陽実

### 材料【6人分】

米：2合 → サッと洗って、分量の水に昆布も入れて30分浸水する。

大豆：1/2カップ → フライパンで焼き色がつくまで炒る

セリ：100g → 小口切りして粗塩をまぶす

粗塩：小さじ1/2

だし昆布：1枚

粗塩：小さじ1/4

しょうゆ：小さじ1

酒：大さじ2

### 作り方

1 米と分量より少し少なめの水、炒った大豆、<調味料>を炊飯釜に入れて、炊く。

2 炊き上がったら、セリの水気を絞って混ぜ合わせて、いただきます。

無断転載および商用利用を禁止いたします。

COPYRIGHTS 2019 © yakuzen story.