

和風 中華粥



これで作ります! /



バター醤油で炒めたホタテが香ばしい♪
豆乳&白だしでまろやかな優しい味の和風お粥。

BEAUTY POINT

豆乳×ホタテ

薬膳で「潤いの食材」と言われる「豆乳・ホタテ」に加え、白いりごま・オクラ・バターを使用。潤うことで肌の乾燥だけでなく、喉の不快感や便秘の改善にも期待できます。さらに「桜えび」は温める食材なので冬にぴったり♪



うるおい豆乳粥

印刷ページ

材料 (2人分)

米	1/2合	〈トッピング〉	
桜えび	5g	ホタテ	4個 (60g)
熱湯	800mL	バター	10g
豆乳	200mL	醤油	小さじ1/2
白だし	大さじ2	塩	少々
塩	ひとつまみ	オクラ	2本 (20g)
サラダ油	大さじ1	白いりごま	小さじ1

作り方

1. オクラは茹でて小口切りにする。
2. 鍋にサラダ油を入れて熱し、米を加えて強火で炒める。油がなじんだら、熱湯・桜えびを加えて弱火で30分煮込む。



3. 2に豆乳・白だし・塩を加えて、ひと煮立ちさせる。



4. フライパンにバターを入れて熱し、ホタテを中火で焼き目がつくまで両面を焼き、火を止めて、醤油・塩を加える。



5. 器に3をよそい、1・4のをせ、白いりごまをかける。