



野菜の旨味たっぷりの洋風お粥。
さっぱりといただけるので、食欲のないときにもオススメです。

BEAUTY POINT

セロリ×トマト

年末年始で脂っこいものやお肉・お酒・辛いものを摂り過ぎた時に起こる「肌あれ」は体内にこもった熱が原因。「トマト・セロリ」は熱を冷まして、肌あれを落ち着かせる働きがあります。さらに「サーモン」は温めて巡らせる食材なので冬に◎。



セロリ

トマト

肌あれにトマト粥

印刷ページ

材料 (2人分)

米	1/2合	〈トッピング〉	
玉ねぎ	1/6個 (30g)	サーモン (刺身欄)	80g
セロリ	1/5本 (20g)	バター	10g
熱湯	1000mL	塩	少々
トマト	1/2個 (100g)	黒こしょう	少々
コンソメ顆粒	大さじ1/2	パセリ	少々
塩	ひとつまみ		
オリーブオイル	大さじ1		

作り方

1. 玉ねぎ・セロリは粗みじん切りにする。サーモンは2cmの角切りに、パセリはみじん切りにする。



2. 鍋にオリーブオイルを入れて熱し、米・玉ねぎ・セロリを加えて強火で炒める。油がなじんだら、熱湯を加えて弱火で30分煮込む。



3. 2にトマト・コンソメ顆粒・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、サーモンを中火で焼き目がつくまで四面を焼き、火を止めて塩・黒こしょうを加える。



5. 器に3をよそい、4のをせ、パセリをかける。