

# もち麦入り中華風卵粥

あたたかいお粥で、胃腸を養い、からだを温めましょう。

182kcal  
食物繊維 3.2g

## 《材料》 (1人分)

・もちむぎ精麦	大さじ2	
・米	大さじ1	
・水	300cc	
A {	・ねぎのみじん切り	10cm分
	・しょうがの絞り汁	小さじ1
	・顆粒鶏ガラスープの素	小さじ1
	・しょうゆ	小さじ1/2
・溶き卵	1個分	
・青のり	適量	



## 《作り方》

- ① もちむぎ精麦と米を合わせ、水を加えて30分ほど浸水させる。
- ② ①を鍋で、お好みの粥状になるまで弱火で40分ほど煮る。
- ③ ②にAを入れ、5分ほど煮る。
- ④ ③に溶き卵を流し入れてかき混ぜ、好みのかたさになるまで火を通す。
- ⑤ 器に盛り、青のりを散らす。



豊山先生の一言メモ

もち麦に相性のよいネギと生姜を取り合わせ、鶏ガラスープでさっと煮て、栄養の宝庫「卵」と海からの恵み「青のり」をたっぷり加えましょう。  
寒い日は、血行改善、疲労回復、免疫力アップにこの一品をお勧めします。