

(汁物) 玄米のクリームスープ 【便秘】



栄養バランス (1人分)

エネルギー	74kcal	たんぱく質	2g
食塩相当量	0.7g		

STORY

ストレス緩和のほか、消化吸収機能を回復、胃腸を整える玄米をスープに。ふわっと炊きたてのごはんのような香りに、ずっと心が穏やかになるスープです。

材料(2人分)

- 玄米 (1合)
- 水 (600 cc)
- チキンスープの素 (固形) (1/2 個)
- 生クリーム (10ml)
- 塩 (少々)
- こしょう (適量)



作り方

1. 玄米は分量を水に一晩つける。



2. 1. をそのまま鍋に入れて強火にかける。煮立ったら、チキンスープの素を加えて中火で煮る。



3. 玄米が柔らかくなったら ①、ミキサーにかけ ②、ざるなどの粗目のこし器具でこして鍋に戻す。生クリームを加え ③、塩で味を調える。

①

②

③



4. 温めてから器に盛りつけ、仕上げにこしょうをふる。



Point

ミキサーにかけるととろみがつくので、かたい場合は水で調整を。味つけはお好みで。クルトンや青ねぎをのせると風味が変わります。オリジナルの玄米スープにチャレンジしてみてください。