



## ビューティ ないろいろ粥

NEW YEAR  
MENU



### < 材料 (4人分~6人分) >

- 米…1合
- 黄パプリカ…1/2個
- 南瓜…100g
- オリーブオイル…大1
- 黒米…大2
- 小松菜…1~2本
- カリフラワー…少々
- 塩…小1/2
- 赤パプリカ…1/2個
- ニンジン…1/3個
- 生姜のすりおろし…大1

### < 作り方 >

- ① 赤パプリカ、黄パプリカ、ニンジン、南瓜は1cmほどの角に切り、小松菜も1cmほどの長さに、カリフラワーは小さく割しておく。
- ② 鍋に水1L入れ、そこに洗ったお米と黒米を入れ、蓋を閉めて火加減3にして沸騰したら火加減を1にして約20分ほど煮込む。
- ③ ②に堅い野菜のニンジンから入れ、10分ほど煮込んでから南瓜を入れ、更に5分ほど煮込んでから他の野菜と生姜も入れ、蓋を閉めて約10分程煮込んだらお塩とオリーブオイルを入れて完成。

たっぷりのお粥をみんなでシェアする新しいヘルシー料理。

黒米は血の巡りにもよく、色とりどりのお野菜でバランスよく、消化によいお粥は寒い時期にはおすすめ。年々年初の食べ過ぎに、おしゃれなお粥でバランスを整えましょう。

