



おうちで薬膳

鶏もも肉ときのこと、炒り米のリゾット

芒種・お腹がゆるい

材料 2人分

鶏もも肉	… 70g
下味[塩、こしょう 適量]	
山芋	… 100g
しいたけ	… 2枚(小さければ3枚)
ねぎ	… 3~4本
米	… 1/2カップ
鶏ガラスープ	… 4カップ
塩	… 少々
ごま油	… 適量

作り方

- 1 鶏もも肉はさいの目に切り、下味の塩こしょうをふる。
- 2 山芋は皮をむき、さいの目に切り、しいたけは石づきを取ってさいの目切りにし、ねぎは小口切りにする。
- 3 米は洗って、鍋で乾煎りする。
黄色っぽくなって香ばしい香りがしたら、鶏ガラスープ3カップと1の鶏もも肉、2の山芋、しいたけを加えて蓋をし、沸騰したら弱火にして10分煮る。
- 4 さらに鶏ガラスープ 1 カップを加えて、15 分程度米が柔らかくなるまで煮る。
- 5 塩で味をととのえ、ごま油を加え、2のねぎを散らす。

柱となる食材



鶏もも肉

低脂肪で良質なたんぱく質が多く含まれている鶏肉。
消化吸収がよくエネルギーを増強させ活動力をつけてくれます。
脂肪が少ないお肉は胃に負担をかけずに消化できるので、胃が弱っているときにおすすめです。



山芋

山芋は「山のうなぎ」といわれ養生に優れた効果があり、疲労回復、滋養強壮に効果があります。
また、消化酵素が豊富に含まれているので、消化を促進して慢性の下痢や食欲不振を改善し、胃腸を丈夫にしてカラダを元気にしてくれます。



米(炒り米)

炒り米とは、油を引かずに水分がなくなるまでお米を炒ることで、
長期保存が可能で昔から非常食として食べられてきました。
胃腸への負担を軽くすることができ、消化吸収を助ける働きがあります。
炒ってあるのでかおりも香ばしく、そのまま食べることもできます。