



おうちで薬膳

具たくさん野菜ともち麦の デトックスリゾット

春分・太りやすい

材料 2人分

もち麦	…50g
にんにく	…1かけ分
白ねぎ	…1本
大根	…100g
セロリ	…70g
しいたけ	…2~3枚
きくらげ	…3g
キャベツ	…100g
キャノーラ油	…大さじ1
鶏ガラスープ	…500cc
卵	…4個
塩	…小さじ1/3
粗挽きこしょう	…適量

作り方

- 1 もち麦を水に浸ける。
- 2 にんにくをみじん切りにし、白ねぎは縦半分に小口切りにする。大根、セロリはさいの目切りにし、セロリの葉は飾り用にせん切りにする。しいたけは薄切りにし、きくらげは水で戻して、細切りにする。キャベツは1.5cm角に切る。
- 3 鍋にキャノーラ油を入れて熱し、2のにんにく、白ねぎを炒める。
- 4 3に鶏ガラスープと1の水を切ったもち麦、2の大根、セロリ、しいたけ、きくらげを加えて煮る。
- 5 5分ほど煮て、大根が軟らかくなったら、2のキャベツを加え、塩で味をととのえる。
- 6 卵はポーチドエッグにする。
- 7 器に盛り6のをせ、粗挽きこしょうと2でとっておいたセロリの葉をふる。

柱となる食材



もち麦

不溶性食物繊維と水溶性食物繊維がバランスよく含まれ腸内環境を整え便秘を改善します。特に大麦β-グルカンが豊富で、糖質の吸収を抑える働きがあり、血糖値の急上昇を防ぐことでダイエット効果が期待できます。



大根

食物繊維が多く、腸の動きを活発にし便秘の解消や腸のデトックスに効果があります。辛味成分のイソチオシアネートは代謝をアップする効果があり、脂肪を燃焼しやすくなります。また、カリウムも含まれているのでむくみ解消にも効果があります。