



## Vol.9 高麗人参茶で簡単! 里芋とおろし人参の薬膳風粥



材料(4人分)



米	-----	1合	にんじん	---	1本(約150g前後)
水	-----	900ml	太白油		
里芋(皮付き)	-----	200g	(サラダ油でも可)	----	大さじ1
長ねぎ	-----	1本(約60g前後)	アサツキ	-----	適量
しょうが	-----	20g	ごま油	-----	小さじ2
にんにく	-----	1片	塩	-----	小さじ1
鶏がらスープの素	---	大さじ1	ゆず	-----	適量
高麗人参茶(粉末)	---	3g(1袋)	糸唐辛子	-----	適量

### 作り方

1. 米は研いでザルにあげ水切りする。里芋は皮をむき1cm厚のちょう切り又は、小さいものは半月切りして水にさらす。長ねぎとアサツキは小口切りにする。にんにくはみじん切りにする。しょうがとにんじんは皮ごとすりおろしておく。



2. 調理鍋に太白油を入れてしょうが、にんにく、長ねぎを炒める。  
香りが出てきたら一旦火を止め、米、里芋、水、鶏がらスープの素、高麗人参茶を入れ、フタをして中火で再加熱する。
3. 沸とうしたら7分加熱し、すり下ろしたにんじんを加えて軽く混ぜたら火を止める。
4. 調理鍋を保温容器に入れて40分保温調理する。



5. 所定の時間が経過したら器に盛り付け、ごま油と塩を混ぜた調味料を用意し、好みの分量を加え味を調える。  
アサツキを散らして出来上がり。お好みでゆずや糸唐辛子を添えてお召上がりください。