

🍄 サツマ薬局の妊活応援レシピ 🍄

# ほうれん草とちりめんじゃこのたまご雑炊

「医食同源（いしょくどうげん）」

日頃からバランスの取れた美味しい食事をとることによって病気を予防・治療しようとする考え方で、これは中国の薬食同源思想から着想を得て、近年日本で造語された言葉です。

季節にあった新鮮な物や安全な物を食べることは妊娠しやすい身体作りにも繋がります。

そこで、とってもカンタンなレシピを栄養士さんに考えてもらいました♪



余熱でトロトロ♪

## 基本の材料(2人分)

- だし 2カップ
- 生姜 1片(すりおろし)
- 醤油 大さじ1
- みりん 大さじ1
- ニンジン 1/6~1/4本(2cm位の千切り)
- ご飯 茶碗1~2杯
- ほうれん草 1/4束(2cm位に切る)
- ちりめんじゃこ 20~30g
- 卵 2個
- 柚子の皮 適宜



## ◆ 作り方

- ① だし・生姜・醤油・みりん・ニンジンを鍋に入れて火にかける。
- ② 沸騰したら火を弱め、**ご飯**(冷やご飯の場合は温める)を加えて軽くほぐす。
- ③ **ほうれん草、ちりめんじゃこ**を加える。
- ④ 煮立ったら、弱火にして1~2分煮る。
- ⑤ 溶いた**卵**を回し入れて、軽く混ぜる。
- ⑥ 蓋をして30秒したら火を止め、そのまま1分程蒸らす。
- ⑦ 器によそい、**柚子の皮**を散らして出来上がり♪

ワンポイント  
Advice

葉酸が豊富なほうれん草と、タンパク質・カルシウムが簡単に取れるちりめんじゃこをたっぷり使いました！

冷蔵庫に残りがちな根菜や、お好みでごま油をたらしても美味しくなります♪