

# みぞれ雑炊



栄養量(1人分)

エネルギー246kcal/蛋白質9.6g  
脂質6.0g/炭水化物36.0g/塩分1.4g

## 乗り切りPOINT

大根にはアミラーゼという消化酵素が豊富に含まれ、食物の消化を助け、胃腸の働きを整えてくれます。薬膳的效果として、体内の余分な熱を取ったり、肺を潤す作用もあるので、風邪の熱や喉の痛み、痰、咳の改善に良いとされています。

## ❁材料(1人分)

ごはん	80g
大根	100g
☆白だし	大さじ1
卵	1個
水	150g

☆白だしはかつおや昆布からとった出汁に、塩、醤油、砂糖、みりんなどを混ぜた和風調味料です。煮物や茶碗蒸しなど色々な料理に活用できとても便利です。

## ❁作り方

- ① 大根をおろす。汁はとっておく。
- ② 鍋にごはん、水、大根おろしの汁、白だしを入れて火にかける
- ③ 沸いたら溶き卵を入れる。大根おろしを入れて蓋をする。
- ④ 卵に軽く火が通り、大根おろしが温まればできあがり(消化酵素が失活してしまうので、加熱しすぎないようにする)



食欲不振

口内炎

下痢

胃不快感

消化器術後