



冷え症が気になる方のレシピ

主食 黒米とトウモロコシごはん

【材料(2人分)】

白米 …… 2合

黒米 …… 大さじ2

スイートコーン缶 …… 大さじ2

<調味料>

塩 …… 小さじ1/2

ごま塩 …… 適宜



【作り方】調理時間:50分

- 炊飯器に洗った白米と黒米、塩を入れ、2合分の水加減にして炊く。
- 炊き上がったらスイートコーンをさっくり混ぜ合わせる。
- 器に盛ってごま塩をかける。

👉 このレシピのポイント… 黒米



このメニューの核となる食材は「黒米」です。

お米の甘味には、体に留まって「力」をつけてくれる作用があります。では「お米の種類による違いはないのか」というと、もちろんあります。「白米」を標準にすると「もち米」はべたべたが強く、白米より「補う作用」が強いです。そして「黒米」には、白米にない「血を通す作用」があります。つまり「補うだけでなく巡りもよくする」訳です。そんな理由で「黒米」を加えています。