



◆◆ ストレス・不眠が気になる方のレシピ ◆◆

主食 にんじんと錦糸卵のごはん

【材料(2人分)】

白米 …… 2合

にんじん …… 小1本(すりおろす)

卵 …… 3~4個(白身は除き、黄身だけを使用)

砂糖 …… 小さじ1

牛乳 …… 小さじ2~3

塩 …… 適量(炊飯用塩小さじ1/2、錦糸卵少々)

酒 …… 大さじ2

三つ葉 …… 1~2本(2cmに切る)



【作り方】 調理時間:40分

1. 洗ったお米、すりおろしたにんじんを炊飯器に入れ、酒、塩小さじ1/2を加えた後、2合の水加減にして炊く。
2. 卵の黄身に牛乳小さじ1~2、砂糖小さじ1、塩少々を加えてよくまぜ、錦糸卵を焼く。
3. (1)が炊きあがったら器に盛り、(2)と三つ葉をちらす。

👉 このレシピのポイント… 卵黄



このメニューの核となる食材は「卵黄」です。

卵黄(卵の黄身)には、「血を補うことで精神を落ち着かせる作用」があります。卵白にこの作用はないので、少し面倒ですが、是非「卵黄だけ」を使って下さい。またこのメニューでは、さらに「気を補う作用」をもつ「にんじん」を使い、補う作用のより強いごはん仕上げています。