

琥珀のデトックス粥

～大地と海の恵み～



2人分



10 minutes

材料

- 玄米：1カップ（炊いたもの）
- もずく味付けなし：70g
- 大根：5cm分（すりおろしまはは細切り）
- ターメリックパウダー：小さじ1/4
- パセリ（生または乾燥）：適量
- 水：500～600ml
- 昆布：5cm程度（だし用）
- ショウガ（すりおろし）：小さじ1
- 塩：ひとつまみ（自然塩をおすすめ）



作り方

1. 鍋に水と昆布を入れ、中火で10分ほど加熱。沸騰直前で昆布を取り出す。
2. 簡単に済ませたい場合は、昆布だしパウダーを使っても良い。
3. 昆布だしに玄米を加え、弱火で煮る。
4. 玄米が柔らかくなるまで10分煮込む。
5. 大根をすりおろすか、細切りにして鍋に加える。大根が柔らかくなるまで5分ほど煮込む。
6. もずくを加え、さらにターメリックパウダーを入れてよく混ぜる。
7. 弱火で3分ほど煮込む。
8. 塩とすりおろしたショウガで調味。必要に応じて薄口醤油を少量加えて風味を整える。
9. 器に盛り、仕上げに刻んだパセリ（または乾燥パセリ）を散らす。

10.

1食分の栄養素

カロリー：約135.7 kcal

タンパク質：約3.15g 脂質：約1.1g 炭水化物（総量・食物繊維含む）：約28.97g

- ビタミンA: 約3.2 μg, ビタミンB1: 約0.12 mg, ビタミンB2: 約0.02 mg, ビタミンB6: 約0.09 mg, ビタミンC: 約4.9 mg, カリウム: 約184 mg, マグネシウム: 約37.4 mg

NOTES

効果

1. もずく：アルギン酸が体内の重金属を排出し、腸内環境を整える。
2. 大根：消化を促進し、デトックス効果をサポート。
3. ターメリック：抗酸化作用と抗炎症効果で肝臓の解毒を助ける。
4. パセリ：抗酸化作用とビタミンCが豊富で腎臓をサポート。