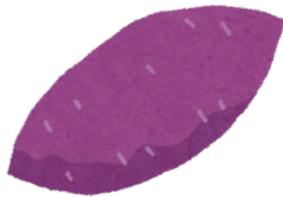


# レシピ紹介

## いもかゆ

【材料】2人分（1人分kcal）

- 米 1/2合（90ml）
- さつまいも（小） 1本 200g
- 水 900ml
- 塩 少々



【作り方】

- ①サツマイモはよく洗い、皮付きのまま1cm幅の輪切りにし、4等分にしていちょう切りに切る。水に約5分間さらして水けをきる。
- ②鍋に米を入れて分量の水を注ぎ、中火にかける。煮立ったらさつまいもを加え、1～2回大きく混ぜる。途中で2～3回混ぜながら約10分間炊き、塩味で味を調える。

## 胃腸トラブルにおすすめの食材は？

クリスマス、大晦日、元旦と年末年始は美味しい物をたくさん食べることが多く、胃腸の不調を感じている方もいるのではないのでしょうか。今回は胃腸を元気にし、整えるレシピです。

さつまいもや米は漢方や薬膳において胃を元気にしてくれる食材とされています。さらに、お粥にすることで胃腸に負担をかけずに栄養補給ができるのでおすすめです。そのほか、キャベツには胃粘膜を保護・修復し、胃の動きを助けてくれる効果があります♪

胃腸を整え、元気に1年を過ごしましょう！

