

【作品名】汗をかいて代謝UP！

牛乳スンドウブともちもちミルクもち

きりゅう なごみ

氏名 桐生 なごみ

【材料】(4人分) 牛乳 250mℓ

牛乳 (スープ)	100mℓ	えのき	30g
(炊飯)	150mℓ	豆腐	150g
もち米	1合	卵	1個
小松菜	40g	えび	8尾
れんこん	20g	塩	少々
かぼちゃ	80g		
スンドウブの素	300g		

【作り方】

- ① ボウルにもち米を入れて洗う。水分を切り容器にうつし、水100mℓと牛乳150mℓを入れてラップをして、500Wで10分加熱する。
- ② ラップを半分めくり米をかき混ぜ、さらに5分レンジにかけ、そのまま10分程度レンジ内で蒸らす。
- ③ スンドウブの素に牛乳を100mℓ加え加熱する。
- ④ れんこん（いちょう切り）、かぼちゃ（薄切り）、小松菜はゆでる。ゆであがったれんこん、かぼちゃはフライパンで焼き色をつける。
- ⑤ えびの殻を剥き背わたをとり、塩水で洗う。
- ⑥ えのきの根元を切り落とす。
- ⑦ えのきとえびを茹でる。
- ⑧ 炊き終わったもち米を潰して丸める。
- ⑨ スンドウブに豆腐と溶き卵を加える。
- ⑩ お皿にスープをそそぐ。
- ⑪ 小松菜、れんこん、かぼちゃ、えのき、えびをトッピングする。

【ポイント】

私はこの料理を祖母のために作りました。夏に温かいスンドウブを食べると汗が出やすくなり、汗が蒸発することで体が涼しくなります。また、スンドウブの温熱効果で血流が良くなり手足の冷えや肩こりが改善されます。辛いものが苦手な祖母でも美味しく食べられるように辛さを牛乳で緩和しほんのり甘いミルク餅を付け合わせにしました。もち米を牛乳で炊くと牛乳中の糖とタンパク質のメーラード反応によりおこげができるので、おこげの香ばしさや食感を楽しむことができます。