

【作品名】 <u>汗をかいて代謝UP！</u> 牛乳スンドゥ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） <u>牛乳 250 ml</u>			
牛乳（スープ）	100 ml	えのき	30g
（炊飯）	150 ml	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		
スンドゥブの素	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 100 mlと牛乳 150 ml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 スンドゥブの素に牛乳を 100 ml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 スンドゥ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。夏に温かいスンドゥ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、スンドゥ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。			