

そば米雑炊



<材料の目安>

そば米	1/2カップ
白菜	2枚
大根	5cmくらい
人参	5cmくらい
里芋	2個
しいたけ	2枚
小ねぎ	5~6本
だし汁	800cc
だし昆布	5cmくらい
淡口しょうゆ	適宜
日本酒	適宜

<作り方>

1. そば米は水で洗ってざるにあげておく。野菜はひと口大に切る。
2. だしに日本酒と昆布を加えて火にかけて材料を全て入れ、沸騰したら弱火でコトコト煮る。
3. 材料に火が通ったら昆布を取り出し、淡口しょうゆで味付けし、小口切りにした小ねぎを散らして火を止める。

心とカラダのワンポイントレシピ

子どもがイライラしがちだったら、

食生活を見直してみませんか？キレル原因が潜んでいるかも。