

## 長寿粥

・胚芽米には**ビタミンB・E**を始め、白米にはない栄養素が含まれています、これらは**物忘れ・不眠・疲労回復・動脈硬化**に有効とされています。また、松の実や黒ゴマにも抗酸化成分で活性酸素を除去する働きや**老化防止**や美肌効果もあります。



### ☆材料 (4人分) ☆

- ・胚芽米 100g
- ・栗 4個
- ・松の実 大さじ1
- ・くるみ 4個
- ・クコの実 大さじ2
- ・長芋 100g
- ・黒ゴマ 5g
- ・塩 少々
- ・水 500cc

### ★作り方★

- ①胚芽米は洗米して水気をきっておく。(30分程度)
- ②鍋に胚芽米と500ccの水を入れ弱火で煮る。
- ③粥が煮えてきたら長芋以外の材料を入れひと煮立ちする。
- ④最後にすりおろした長芋を混ぜて出来上がり!

### ひとくちメモ

- 粥はゆっくりととろ火で煮るため、土鍋を利用するとよい。
- 胚芽米のほか、赤米や五穀米などをブレンドしてもよい。