

# 栄養バランスばっちりのかやくご飯



毎日続く猛暑で、体力は衰え夏バテ気味……。そんなとき、実は手軽に作れる加薬ご飯がオススメ！いわゆる五目飯のことを指しますが、実はもともとは“漢方薬の効果を高めるため、補助的な薬を加える”という意味。つまり加薬ご飯とは、身体に良い食材を加えた、栄養バランスばっちりのご飯なのです！

夏バテ時には特に栄養が偏っているので、ビタミンやたんぱく質が豊富な食材を使って、加薬ご飯を作ってみましょう！美肌のために、便秘解消効果のある食物繊維を多く含んだ『しらたき』や『ごぼう』も加えれば、まさにトータルビューティーなメニューが実現します。

## ■栄養バランスばっちりのかやくご飯

【材料】 米 2合 油揚げ 1枚 しいたけ 2枚 にんじん 1/2本  
ごぼう 1/2本 しらたき 1袋 あればカットした昆布 少々

【調味液】 水 2カップ弱 醤油 大さじ1杯半 酒 大さじ1杯半  
みりん 大さじ1

【作り方】 作り方は簡単！ 下ごしらえした材料を炊飯器に入れ、調味液を入れてよく混ぜて炊くだけ。

シジミのみそ汁を添えれば、二日酔いやダイエットにも効く成分『オルニチン』が摂取できるので、加薬ご飯とみそ汁だけでもかなり栄養バランスの取れたメニューになります。

食欲が無い時には、青ジソを刻んでご飯にかけてもOK。さっぱりした美味しさで、食も進みます。暑い夏こそ加薬ご飯。是非、実践してみてくださいね！