



photo : Tomomi.M

金ごまクリームシチュー

材料(2人分)

金ごま 20 g	生クリーム 200 cc
ブロッコリー 1/2 株	コンソメ(顆粒) 10 g
人参 1/3 本	片栗粉 大さじ1
牛乳 500 cc	砂糖、塩、こしょう 少々

作り方

- ①牛乳・生クリーム・コンソメと、ハート型や星型などに切った人参を、一緒に混ぜながら弱火にかける。
- ②①が沸騰する前にあらかじめすっておいた金ごまを入れ、焦げないように混ぜる。この時、砂糖・塩・こしょうで味を調え、片栗粉でとろみをつける。
- ③沸騰して人参が柔らかくなったら一口サイズのブロッコリーを入れる。ブロッコリーがサクッと歯ごたえが残るくらいで、鍋の火を止める。

～薬膳アドバイス～

- 金ごま** 抗酸化作用に優れ、免疫カアップと生活習慣病予防にバツグン。黒ごまや白ごまと比べてセサミンと良質の油が豊富に含まれ、美容食材としても一目置かれている。ごまの皮は消化されにくいいため、すりごまにしてからの調理をお奨めする。
- ブロッコリー** ビタミンCが豊富な緑黄色野菜のひとつ。また、天然の色素・カロテンは良質の油と一緒に取ることで眼精疲労改善効果があるため、金ごまと一緒に取れば相乗効果がアップ。
- 生クリーム** 消化吸収が良くカルシウムも多く含まれるため、調理にも洋菓子にも幅広く用いられる。身体を潤す作用があり、秋・冬の乾燥肌を改善する食材。

前田智美 プロフィール

鍼灸師／鍼灸館院長
調理師／薬膳アドバイザー
登録販売者／プロカメラマン
大阪で薬膳料理教室を主宰
Facebook ページ Kenkoo 館

