

くるみ 胡桃のおかゆ



【材料 2 人分】

・米	1/3 カップ
・胡桃	20g
・自然塩	小さじ 1/2
・水	500~700ml

お好みで ・黒豆 ・黒砂糖 ・黒ごま ・白ごま
・山芋 ・しょうが ・干しエビ
などをトッピングしても良い

【作り方】

①といだ米、胡桃、水を一緒にボウルに入れ、

15秒程度（胡桃が砕けて形がなくなるくらいまで）ハンドブレンダーで攪拌する

※ブレンダーがない場合は、胡桃をすりおろすか包丁で細かく刻む
もしくはミキサーを使っても良い

②①と塩を鍋に入れ中火にかける

ふつふつしてきたら鍋底をなでるように混ぜ、蓋をして時々混ぜながら弱火で
20~25分じっくり炊く

（吹きこぼれやすいので、鍋と蓋の間に菜ばしなどを挟み隙間をあけると良い）

③②の火を止め、蓋をしたまま5分程度蒸らす