

茄子の翡翠煮

- ・ 茄子 40 g
- ・ アルファ化米粉 大さじ3
- ・ 水 大さじ5
- ・ 出汁醤油 小さじ1/2
- ・ アルファ化米粉 少々



1. 茄子は蒸して皮をむき食べ易いように刻む。(又はフォークなどで潰す)
2. 分量外のアルファ化米粉少々と出汁醤油を加え1分煮る。
3. お粥はアルファ化米粉に水を加え混ぜながら2分煮る。
4. 2をお粥に添える。