

薬膳カボチャココナッツ汁粉



夏は冷たいものを取りすぎてしまいがち



腹の冷えにより汁粉弱った胃腸を整える手助けをしてくれます



材料 (4人分)

- ・カボチャ … 1/2個
- ・水 … 800cc
- ・砂糖 … 大さじ2
- ・ココナッツミルク … 400cc
- ・塩 … ひとつまみ



作り方

- ①カボチャを2cm角切りにし、電子レンジに4分かけて柔らかくする。
- ②鍋に水とココナッツミルク、砂糖、塩を入れ弱火で煮る。煮立ったらカボチャを入れる。カボチャがトロっと柔らかくなってきたら出来上がり。