

## 土 炊飯器で簡単・雑穀と野菜のトロトロ粥

### 材 料【2人分】

カボチャ…1/4個	雑穀ミックス…大さじ3
長イモ…5cm	チキンブイヨン…600cc
レンコン…1/2節	塩…少々
スナップエンドウ…8莢	こしょう…少々
ショウガ…1かけ	
ニンニク…1かけ	
手羽先…6本	

### 作り方

- ①カボチャは4cm角に、長イモは食べやすい大きさに切り、レンコンは乱切りにする。スナップエンドウはスジをとる。ショウガは薄切りにし、ニンニクは縦半分に切って芽を取り除き、包丁で軽くつぶす。
- ②すべての材料を炊飯器に入れ、炊きあげる。
- ③全体を軽く混ぜ、お好みで塩こしょうして味を調べ、器に盛る。

