

基本の茹でもち麦

- ・もち麦 50g
- ・水 たっぷりの量

たっぷりのお湯が沸騰してから15~20分程茹でて、水洗いしてぬめりをとりま
す。サラダにトッピング、スープやみそ汁にも、デザートに加えても食感が楽しめます。
※ 冷蔵庫で2日、冷凍して2週間保存できます。

茹でると約3倍になるよ!

もち麦入りキノコご飯

- ・米 1.5合
- ・もち麦 70g
- ・お好みのキノコ 120g
- ・にんじん 40g
- ・ごぼう 10cm

- A {
- 塩 少々
 - 濃い口しょうゆ 大さじ1/2
 - 酒 小さじ2
 - だし汁 420ml

- ① 洗った米ともち麦を20~30分吸水させておく。
- ② きのは、石づきを取り食べやすい大きさに切る。にんじんは細切りにする。ごぼうは、包丁の背で皮をこそげ、さががきにし、水にさらして、水気を切る。
- ③ 炊飯器に水気を切った米ともち麦、調味液Aを入れて混ぜ、②の具材をのせて炊く。
- ④ 炊き上がったら混ぜ合わせ、10分ほど蒸らす。



里芋のもち麦入りそぼろあんかけ

- ・里芋 300g
- ・にんじん 80g
- ・小松菜 60g
- ・だし汁 600ml
- ・鶏ひき肉 100g
- ・ゆでもち麦 60g

- A {
- 砂糖 大さじ1強
 - しょうゆ 大さじ1強
 - 塩 ひとつまみ

- ・片栗粉 少々
- ・水 少々



- ① 里芋は皮をおき2~3等分に切る。
- ② にんじんは皮をおき、みじん切りにする。
- ③ 小松菜はゆでて細かく切っておく。
- ④ 鍋ににんじん、だし汁を入れて煮る。
- ⑤ にんじんが柔らかくなってきたら鶏ひき肉、里芋、ゆでもち麦を入れ中火で煮る。

- ⑥ 再び煮立ったら調味料Aを入れ弱火で煮る。
- ⑦ 里芋が柔らかくなったら火を止め、切った小松菜を混ぜ合わせる。
- ⑧ 片栗粉を水で溶き、とろみをつける。

さわし柿のヨーグルト和え

- ・さわし柿 2個
- ・ヨーグルト 200g

- ① さわし柿は、皮をおきヘタを取って、食べやすい大きさに切ります。
- ② ヨーグルトと混ぜ合わせます。
- ③ お好みで、レーズンをのせてもOK



※今回はリンゴに変更しました。