

Mochi wheat

Arrange Recipe.

~もち麦アレンジレシピ~



安田農産

Rice and Barley

もち麦のチョップドサラダ

◎ 材料 (2人分)

ゆでたもち麦	100g	
プリーツレタス	80g	
紫キャベツ	80g (1/8個)	
パプリカ(黄)	40g (1/4個)	
きゅうり	60g (1/2本)	
ミニトマト	4個	
A {	酢	小さじ2
	粒マスタード	小さじ1/2
	はちみつ	小さじ1
	白ワイン	小さじ1
	おろしたまねぎ	小さじ1/2
	塩	少量
	コショウ	少量
	オリーブ油	大さじ2

◎ 栄養成分量 (1人分)

エネルギー	230kcal
たんぱく質	13.8g
脂質	24.7g
食物繊維	3.7g

◎ 作り方

- ① プリーツレタスは水気を切り、一口大にちぎる。パプリカ、キュウリは5mm角に切り、紫キャベツは1cm角に切る。ミニトマトは4つに切る。
- ② ボウルにAを入れ、混ぜる。
- ③ 別のボウルにゆでたもち麦、①、②を入れて混ぜ、盛り付ける。



もち麦のトマトリゾット

Risotto

◎材料(2人分)

もち麦	50g
ニンニク	1片
タマネギ	50g(1/4個)
オリーブ油	大さじ1
A {	トマト缶 200g
	水 200ml
	サバ缶 50g
	ミックスビーンズ 50g
※水煮大豆などでもOK		
塩、こしょう	適量
粉チーズ	適量
パセリ	適量

◎作り方

- ①ニンニク、たまねぎ、パセリをみじん切りにする。
- ②フライパンにオリーブ油、にんにくを入れて弱火にかける。きつね色に色づきだしたら玉ねぎを入れる。しんなりしたらもち麦、Aを入れて火を強める。沸騰したら火を弱め、フタをして20分くらい煮る。水気が足りなくなったら水を足す。もち麦に火が通ったら、塩、こしょうをふって味をととのえる。
- ③器に盛り付け、粉チーズをふり、パセリを散らす。

◎栄養成分量(1人分)

エネルギー	275.4kcal
たんぱく質	11.6g
脂質	10.9g
食物繊維	7.7g



Boiled Coconut milk Compote

もち麦のココナツミルク煮と ピオーネのコンポート

◎材料(2人分)

A	ゆでたもち麦	100g(乾燥もち麦35g)
	ココナツミルク	100g
	きび砂糖	大さじ2
B	ピオーネ	6粒
	白ワイン	大さじ1
	きび砂糖	大さじ1
	ピオーネ(飾り用)	2粒

◎作り方

- ①Aを耐熱容器に入れ、レンジ(500ワット)で30秒加熱する。
- ②Bを耐熱容器に入れ、レンジ(500ワット)で3分加熱する。
※加熱後しばらくおいておくと、
皮の色がきれいに出るのでそれから皮をむく。
- ③ガラスの器に②のコンポート、①のもち麦を順に盛り付け、
半分にカットした生のピオーネを飾る。

◎栄養成分量(1人分)

エネルギー	・・・228.3Kcal
たんぱく質	・・・2.8g
脂質	・・・・・・8.33g
食物繊維	・・・・・・2.03g

Soups Chicken Wing



もち麦と鶏手羽先のスープ

◎材料(2人分)

もち麦	大さじ3	
鶏手羽先	4本	
大根	100g	
白ネギ	1/4本	
生姜	8g	
にんにく	8g	
A {	干し椎茸	3g
	水	100ml
	クコの実	16粒
	松の実	適量
B {	鶏がらスープの素	小さじ1
	水+干し椎茸戻し汁	600ml
	酒	大さじ2
	塩	小さじ1/4
水菜		適量	

◎下準備

- ・もち麦を30分浸水する。
- ・干し椎茸をAの水でもどす。

◎作り方

- ①鶏手羽先は水で洗って水気をきり、骨に沿ってはさみで2か所ほど切り込みを入れる。大根は厚さ1cmの半月切りに、白ネギは食べやすい長さに切る。生姜は薄切りにし、にんにくはつぶす。
- ②鍋に、Bと①の材料を入れて、火にかける。沸騰したら火を弱め、蓋をして、大根に火が通るまで煮込む。
- ③②にクコの実を加えて、更に5分ほど弱火で煮る。味見をして、薄ければ塩で味をととのえる。器に盛り付け、松の実と水菜をトッピングする。

◎栄養成分量(1人分)

エネルギー	・・・	348.7kcal
たんぱく質	・・・	20.2g
脂質	17.9g
食物繊維	4.3g