



## あんかけ親子丼

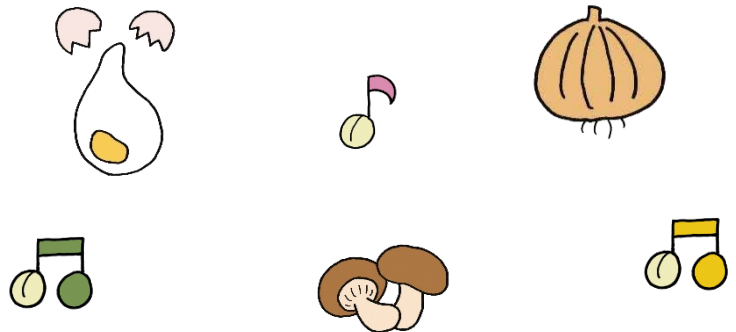
### 材料（4人分）

|            |         |
|------------|---------|
| 鶏もも肉（一口大）  | 100 g   |
| 玉ねぎ（薄切り）   | 1/2 個   |
| 生しいたけ（薄切り） | 2 枚     |
| 卵          | 2 個     |
| もち麦ごはん     | 360 g   |
| だし汁        | 250 ml  |
| うすくちしょうゆ   | 大さじ 1   |
| みりん        | 大さじ 1   |
| 片栗粉        | 大さじ 1/2 |
| 水          | 大さじ 1/2 |
| サラダ油       | 少々      |
| ねぎ（小口切り）   | 5 g     |

1人分

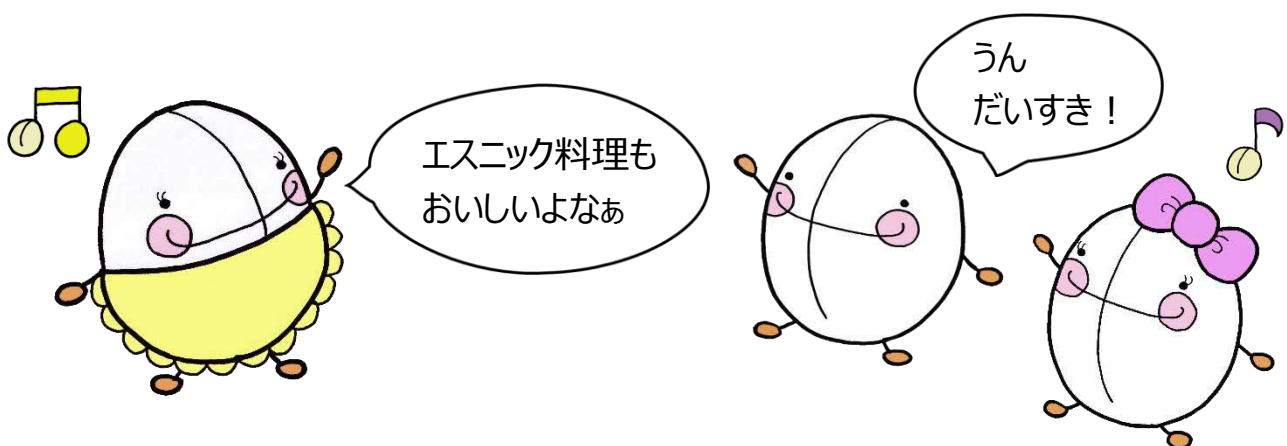
食物繊維 4.6 g

β-グルカン 0.8 g



### 作り方

- ① フライパンにだし汁、うすくちしょうゆ、みりんを加え中火にかける。煮立ったら鶏もも肉、玉ねぎ、しいたけを入れて中火で3～4分煮る。
- ② 鶏もも肉に火が通ったら火を止めてAの水溶き片栗粉を回し入れる。
- ③ ひと混ぜしてから再び中火にかけ、とろみがついたら火を止める。
- ④ 別のフライパンにサラダ油を中火で熱し、卵を軽く溶きほぐして一気に入れる。卵が半熟状態になったら火を止める。
- ⑤ 器に温かいもち麦ごはんを盛り、④の卵をのせ、③のあんをかける。
- ⑥ ねぎを散らす。





## ドライカレー



### 材料 (4 人分)

|                |          |
|----------------|----------|
| 合挽き肉           | 100 g    |
| えのき (みじん切り)    | 150 g    |
| 玉ねぎ (粗みじん切り)   | 1/2 個    |
| ピーマン (粗みじん切り)  | 2 個      |
| 赤パプリカ (粗みじん切り) | 1/2 個    |
| にんじん (粗みじん切り)  | 1/2 本    |
| おろしにんにく        | 小さじ 1    |
| ケチャップ          | 大さじ 4    |
| カレー粉           | 大さじ 1    |
| 砂糖             | 小さじ 1    |
| しょうゆ           | 小さじ 2    |
| 片栗粉            | 小さじ 1    |
| 水              | 小さじ 2    |
| もち麦ごはん         | 茶わん 2 杯分 |

1 人分

食物繊維 9.3 g β-グルカン 1.0 g

### 作り方

- ① 保存袋に、合挽き肉、えのき、玉ねぎ、ピーマン、赤パプリカ、にんじん、Aを加えて揉みこみ、空気を抜き、冷凍する。
- ② 食べる時は、解凍せずにフライパンに入れ、蓋をして中火～強火で5分蒸し、蓋をはずして中火で5分ほど炒め、Bの水溶き片栗粉でとろみをつける。器にもち麦ごはんとともに盛りつける。

## ひじき黒豆カレー

### 材料 (4 人分)

|              |             |
|--------------|-------------|
| ひじき (乾)      | 30 g        |
| 黒豆 (水煮)      | 140 g       |
| トマトの水煮 (缶詰)  | 400 g       |
| 鶏挽き肉         | 200 g       |
| 玉ねぎ (みじん切り)  | 1 個         |
| しょうが (すりおろし) | 小さじ 1       |
| にんにく (すりおろし) | 小さじ 1       |
| カレー粉         | 大さじ 5       |
| 塩こしょう        | 少々          |
| コンソメ (顆粒)    | 小さじ 1 と 1/2 |
| 砂糖           | 大さじ 4       |
| サラダ油         | 適量          |
| もち麦ごはん       | 茶わん 4 杯分    |



1 人分

食物繊維 15.6 g β-グルカン 1.0 g

### 作り方

- ① 鍋に水を入れ、ひじきを入れ中火にかけ、沸騰したらザルにあげ、よく洗う。
- ② 鍋にサラダ油大さじ 2 を入れ、玉ねぎを色がつくまで炒める。
- ③ しょうがとにんにくを入れ、香りが立ったらトマトの水煮缶を入れる。
- ④ カレー粉、塩こしょう、コンソメ、砂糖を入れ混ぜる。
- ⑤ 鶏挽き肉を加え、なじませるように炒める。
- ⑥ 水 1 カップ、黒豆、ひじきを加え、中火で煮る。
- ⑦ 水気が無くなったら、塩こしょうで味をととのえ、火を止める。器にもち麦ごはんとともに盛りつける。





## 生春巻き



### 材料 (2本分)

|                   |       |
|-------------------|-------|
| ライスペーパー           | 2枚    |
| にんじん (千切り)        | 20g   |
| サニーレタス (食べやすい大きさ) | 20g   |
| 紫キャベツ (千切り)       | 20g   |
| えび                | 4尾    |
| ゆでもち麦             | 30g   |
| マヨネーズ             | お好みで  |
| スイートチリソース         | 大さじ 3 |



### 1人分

|        |      |
|--------|------|
| 食物繊維   | 1.4g |
| β-グルカン | 0.3g |

### 作り方

- ① えびの背ワタをとり、ゆでる。
- ② ライスペーパーを水でぬらして、台の上でふやかす。
- ③ ②の上に、えび、紫キャベツ、サニーレタス、にんじん、ゆでもち麦を順番にのせて、端から巻く。
- ④ 食べやすい大きさに切り、盛りつける。
- ⑤ お好みで、スイートチリソースとマヨネーズにつけて食べる。

## フォー風スープごはん



### 材料 (2人分)

|               |           |
|---------------|-----------|
| 鶏ささみ          | 2本 (100g) |
| 水             | 2カップ      |
| A { 鶏ガラスープのもと | 小さじ 1     |
| 砂糖            | 小さじ 1/2   |
| ナンプラー (または醤油) | 小さじ 1/2   |
| 塩             | 少々        |
| もち麦ごはん        | 碗 2杯分     |
| もやし           | 30g       |
| 紫玉ねぎ          | 1/8個      |
| 黒こしょう         | 適量        |
| フライドオニオン      | 適量        |
| パクチー・ライム      | 適量        |

### 1人分

|      |      |        |      |
|------|------|--------|------|
| 食物繊維 | 6.0g | β-グルカン | 1.0g |
|------|------|--------|------|

### 作り方

- ① キッチンペーパーで鶏ささみの余分な水分を拭く。紫玉ねぎは薄切りにして水にさらす。水気をしっかりと絞る。
- ② 鍋にAを入れて火にかけ、沸騰してきたら鶏ささみを入れる。再度ふつつつとしてきたら弱火にして、鶏ささみに火が通るまでゆでる。ゆで上がったたら火を止めて、そのまま冷やす。
- ③ 冷めたら①の鶏ささみを取り出し、細かく裂き少しAをかけておく。残りのAを火にかけ、もやしをゆでて取り出す。砂糖、ナンプラー (またはしょうゆ) を加え、塩で味をととのえる。
- ④ もち麦ごはんを鶏ささみ、もやし、紫玉ねぎ、フライドオニオンをのせて黒こしょうをふる②の残りのAをかけて、お好みでパクチー・ライムを添える。



## トマトリゾット



### 材料 (6 人分)

|                |             |
|----------------|-------------|
| ゆでもち麦          | 600 g       |
| 玉ねぎ (粗みじん切り)   | 3/4 個       |
| にんじん (粗みじん切り)  | 3/4 本       |
| 粗挽きソーセージ (輪切り) | 90 g        |
| 水              | 900 ml      |
| ホールトマト缶        | 300 g       |
| オリーブオイル        | 大さじ 1 と 1/2 |
| 塩こしょう          | 少々          |
| チキンコンソメ        | 3 個         |
| パセリ            | 適量          |

### 作り方

- ① 鍋にオリーブオイルを入れ火にかける。
- ② 鍋に玉ねぎ、にんじん、ソーセージを入れ炒める。
- ③ 具材がしんなりしたらホールトマトを加え、もち麦と水、コンソメを加え煮る。
- ④ 中火で 20 分ほど煮て、塩こしょうで味をととのえ、器に盛りパセリを散らす。

1 人分

食物繊維 7.5g β-グルカン 2.9g



## クリームリゾット

### 材料 (6 人分)

|                  |        |
|------------------|--------|
| ゆでもち麦            | 600 g  |
| シーフードミックス        | 240 g  |
| ベーコン (一口大)       | 3 枚    |
| マッシュルーム (薄くスライス) | 60 g   |
| 玉ねぎ (みじん切り)      | 3/4 個  |
| にんにく (みじん切り)     | 1.5 片  |
| コンソメ             | 大さじ 3  |
| 牛乳               | 750 ml |
| 水                | 300 ml |
| バター              | 30 g   |
| パルメザンチーズ         | 大さじ 3  |
| 塩こしょう            | 適量     |
| パセリ              | 適量     |

1 人分

食物繊維 6.7g β-グルカン 2.9g

### 作り方

- ① 鍋にバターを熱しにんにくを炒め、香りが出てきたらベーコン、玉ねぎ、シーフードミックス、マッシュルームを加える。
- ② 水、牛乳、コンソメを加え沸騰したらゆでもち麦を加え煮込んでいく。
- ③ とろみがついてきたら塩こしょうで味をととのえる。
- ④ パルメザンチーズとパセリを上にかける。





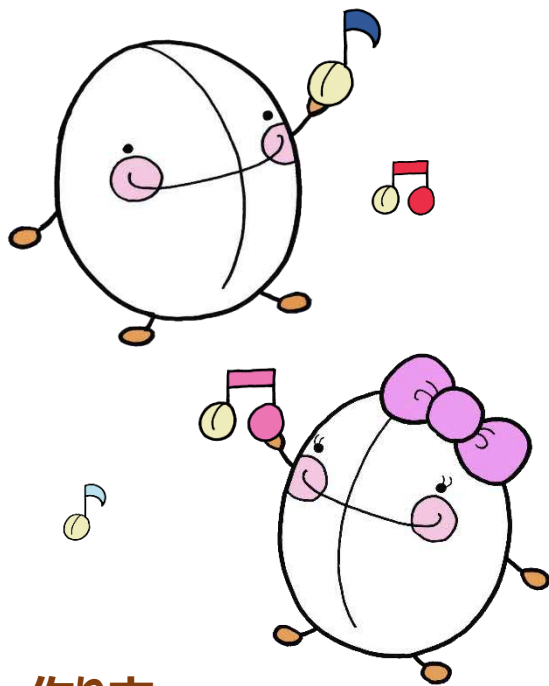
1人分

食物繊維 11.2g β-グルカン 4.4g

## アジアンリゾット

### 材料 (3人分)

|            |        |
|------------|--------|
| ゆでもち麦      | 450g   |
| 鶏もも肉       | 240g   |
| えび         | 6尾     |
| A { 玉ねぎ    | 3/8個   |
| しょうが       | 30g    |
| にんにく       | 3片     |
| 水          | 150ml  |
| レモン汁       | 大さじ1   |
| B { カレー粉   | 大さじ1   |
| 鶏ガラスープ     | 大さじ3/4 |
| 砂糖         | 大さじ1/2 |
| 塩          | ひとつまみ  |
| サラダ油       | 大さじ1   |
| ココナッツミルク   | 600ml  |
| クレソン又はパクチー | 適量     |



### 作り方

- ① 鶏肉はゆでて、しっかりと火を通してから一口大に切る。
- ② えびは皮をむき、ゆでる。
- ③ 玉ねぎ、しょうが、にんにくは、みじん切りにする。
- ④ ボウルにAを入れて混ぜ合わせ、ガーゼなどで絞る。(絞り汁を使用する)
- ⑤ 鍋にサラダ油を熱し、Bを入れ、焦がさないように炒める。
- ⑥ ⑤にココナッツミルクと④の絞り汁を入れ、10~12分煮込む。
- ⑦ ⑥にゆでもち麦を入れさらに煮込み、とろみがついてきたら出来上がり。
- ⑧ 仕上げに鶏もも肉とえび、クレソン(またはパクチー)を盛り付ける。





いろいろ使える  
アレンジ料理！

## ミートソース

### 材料 (4人分)

|         |         |
|---------|---------|
| ゆでもち麦   | 100 g   |
| 挽き肉     | 200 g   |
| 玉ねぎ     | 1/2 個   |
| にんじん    | 1/3 本   |
| にんにく    | 2 片     |
| 薄力粉     | 大さじ 1   |
| ホールトマト缶 | 400 g   |
| ケチャップ   | 大さじ 2   |
| ウスターソース | 大さじ 2   |
| コンソメ    | 大さじ 1/2 |
| 水       | 200 ml  |
| 砂糖      | 大さじ 1/2 |
| 塩       | 少々      |
| こしょう    | 少々      |
| オリーブオイル | 大さじ 1/2 |

1人分

食物繊維 3.9g β-グルカン 0.7g

### 作り方

- ① 玉ねぎとにんじんはみじん切りにする。
- ② にんにくは芯を除き、包丁の腹でつぶす。
- ③ フライパンにオリーブオイルと②を入れて弱火で炒め、香りが出てきたら挽き肉を加え炒める。
- ④ ①を加えて中火で炒め、薄力粉を加え軽く混ぜ合わせる。
- ⑤ Aを加えて混ぜながら5分程度煮込む。
- ⑥ 塩・こしょうで味をととのえて完成

### Point

常備菜にミートソースを作っておけば、いろいろな料理に使えるよ！  
アレンジ料理を紹介するね

### ピタパン

#### 材料・作り方

|        |    |
|--------|----|
| ミートソース | 適量 |
| ピタパン   | 2枚 |

- ① ピタパンの詳しい作り方については、52ページを参照。
- ② できあがったピタパンの中にミートソース（適量）を入れて完成。





## ミートソーススパゲティ

### 材料（2人分）

|        |      |
|--------|------|
| ミートソース | 適量   |
| スパゲティ  | 160g |
| パセリ    | 適量   |

### 作り方

- ① 鍋にたっぷりの水を入れ、沸騰させる。塩とスパゲティを入れてゆでて、湯を切る。
- ② 器に①を盛り、ミートソース（適量）をかけ、お好みでパセリをかけて完成



## 鶏肉のパリパリ焼きミートソースかけ

### 材料（2人分）

|        |           |
|--------|-----------|
| ミートソース | 適量        |
| 鶏もも肉   | 大1枚（300g） |
| 塩      | 小さじ1/4    |
| こしょう   | 少々        |
| サラダ油   | 小さじ1      |
| 三つ葉    | 適量        |

### 作り方

- ① 鶏もも肉は余分な脂肪を除き、塩、こしょうをふって揉み込む。
- ② フライパンにサラダ油を熱し、鶏もも肉の皮目を下にして入れ、フライ返しで押さえながらこんがり焼き色がつくまで7～8分焼く。裏返して、再びフライ返しで押さえながら中に火が通るまで5～6分焼く。
- ③ 鶏もも肉を取り出して、2cm幅のそぎ切りにする。ミートソース（適量）をかけて完成。お好みで三つ葉をトッピング。



## ミートソースドリア

### 材料（1人分）

|        |      |
|--------|------|
| ミートソース | 適量   |
| ごはん    | 200g |
| ピザ用チーズ | 30g  |
| パセリ    | 適量   |

### 作り方

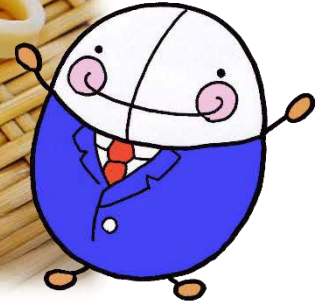
- ① 耐熱ボウルにごはん、ミートソース（適量）を入れてピザ用チーズをかけ、焼き色がつくまでオーブントースターで10分程度焼く。
- ② お好みでパセリをかけて完成。



生地をこねるのは  
まかせて！



そうですね！  
がんばりましょう



## うどん

### 材料 (4人分)

|           |        |
|-----------|--------|
| A { 中力粉   | 400 g  |
| もち麦粉      | 100 g  |
| 塩         | 15 g   |
| 水         | 230 ml |
| 片栗粉 (打ち粉) | 適量     |

1人分

食物繊維 5.4 g

β-グルカン 1.4 g

## 作り方

- ① ボウルにふるい合わせたAを入れ、中央にくぼみを作る。水と塩は混ぜてよく溶かし、くぼみに加えながらまわりの粉を崩していき、水分が全体にいきわたるように混ぜる。
- ② ①がそばろ状になったらボウルの中で生地をひとつのかたまりにする。外側から内側に巻き込むようにして、生地を押さえ、ひっくり返してまた押さえる。生地がまとまるまで繰り返す。
- ③ 生地を台の上におき、体重をかけながら表面がなめらかになるまでこねる。  
※この工程では、生地を厚めのビニール袋に入れ、足で踏みこんでこねてもOK
- ④ かがみもちのような形に生地をまとめ、ビニール袋に入れて30分～1時間程度常温で寝かせる。生地を指で押してみても1/3程もどるか確認する。(寝かせすぎると指跡がもどらず、コシが弱くなる。)
- ⑤ 生地を袋から取り出したら、軽くこね直す。生地は形をととのえ、再びビニール袋に入れて10～20分程度寝かせる。④と同じように指で押して頃合いを見る。
- ⑥ 打ち粉をしながらめん棒で2mm厚さにのばし、生地の上に打ち粉をふって三つ折にし、1cm幅で切っていく。
- ⑦ たっぷりの湯を沸かし、⑥を10分程度ゆで、冷水にとってしめ、器に盛る。





アレンジ  
料理

## 肉うどん

### 材料 (2人分)

ゆでうどん 1人ゆで 200g

#### 【味付け牛肉】

牛切り落とし肉 250g

A { しょうゆ 大さじ 2  
みりん 大さじ 2  
砂糖 大さじ 1

#### 【うどんつゆ】

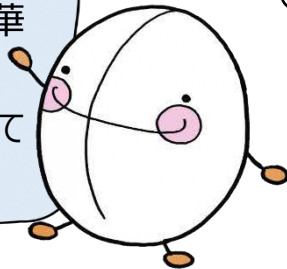
B { だし汁 600ml  
しょうゆ 大さじ 1と1/2  
みりん 大さじ 1  
砂糖 小さじ 1  
塩 小さじ 1/3

#### 【トッピング】※お好みで

ねぎ 適量  
えび 1尾  
卵 1個

### Point

ゆでたえびや卵を入れると豪華な鍋焼きうどんにもなるよ！  
天ぷらや油揚げをトッピングしてもおいしい！



### 作り方

- ① 中火で熱したフライパンに牛切り落とし肉を入れて焼きます。色が変わってきたらAを入れて加熱し、牛切り落とし肉に火が通り、味がなじんだら火から下ろす。
- ② 鍋にBを入れて中火で加熱し、ひと煮立ちしたらゆでうどんを入れる。
- ③ ②を器に移し、①を乗せる。
- ④ 小ねぎを散らした完成。





## 食パン

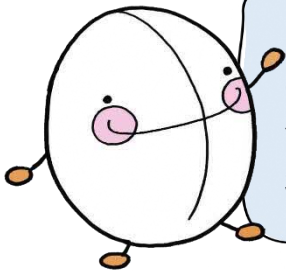


### 材料 (1斤分)

|         |        |
|---------|--------|
| 強力粉     | 330 g  |
| もち麦粉    | 30 g   |
| 砂糖      | 25 g   |
| 塩       | 3 g    |
| バター     | 40 g   |
| 練乳      | 10 g   |
| ドライイースト | 3 g    |
| 牛乳      | 250 ml |

1人分

食物繊維 2.7g β-グルカン 0.4g



#### Point

お家にホームベーカリーがある場合は、分量を入れてスイッチを押すだけで簡単に焼けるよ！



### 作り方～食パン型で作る場合～

- ① 牛乳は 40℃程度に温めておく。バターは室温に戻しておく。
- ② ボウルにバター以外の材料を順位に入れ、混ぜ合わせる。粉気がなくなったら、ボウルからだしてこねる。
- ③ べたつきがなくなってきたら、バターを加え、馴染ませる。
- ④ 滑らかになりつるとまとまったら、丸めてボウルに入れ、ラップをしてオーブンの発酵機能を使い 40℃で 40 分程発酵する（一次発酵）
- ⑤ 2 倍程の大きさになったらガスを抜き、ボウルから出す。3 等分に切り分けて丸め直し、濡れた布巾をかぶせて 10 分程休ませる。
- ⑥ とじ目を上えにして、手で縦長の楕円形に伸ばす。左右を中央に折りたたみ、手前から巻く。同様に 2 個作る。
- ⑦ 食パン型にバターを塗り、⑤の巻き終わりを下にして入れる。
- ⑧ ラップ、濡れた布巾をかぶせてオーブンの発酵機能を使い、40℃で 20 分程発酵する。オーブンから出し、室温で 10 分程発酵させる。（二次発酵）この間にオーブンを 200℃に予熱する。
- ⑨ 生地が型の 8 割程度の高さまで発酵したら、蓋にバター（分量外）を塗り、蓋をする。
- ⑩ 200℃のオーブンで 10 分ほど焼き、140℃に下げて 20 分程焼き色が付くまで焼く。熱いうちに型から出し、粗熱をとって完成。



## エッグサンド

～ゆで卵～



### 材料 (2人分)

食パン (8枚切り) 6枚

#### 【フィリング】

卵 4個  
 ゆでもち麦 50g  
 粗びきこしょう 少々  
 塩 適宜  
 マヨネーズ 15g  
 バター 15g

1人分

食物繊維 6.5g

β-グルカン 0.5g

### 作り方

- ① 鍋に水を入れ沸騰させて常温にもどした卵をそっと入れて8分半ゆでる。
- ② ①を冷水にとり冷ましてから殻をむきキッチンペーパーで水気をとる。
- ③ ②を粗みじんぎりにしてゆでもち麦を加えマヨネーズで和える。  
この時に好みに粗びきこしょうと塩を入れる。
- ④ パンの片面に常温にもどしたバターを塗り、上に③をのせる。残りのパンも同様にしてラップで包みなじませる。
- ⑤ 仕上げにパンの耳をカットし好みの型にととのえる。



### ～スクランブルエッグ～

### 材料 (2人分)

食パン (8枚切り) 6枚  
 バター 15g

#### 【フィリング】

A { 卵 4個  
 牛乳 20ml  
 バター 15g  
 ゆでもち麦 50g  
 マヨネーズ 大さじ 3  
 牛乳 小さじ 1  
 塩 適量

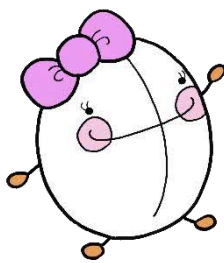
1人分

食物繊維 6.5g

β-グルカン 0.5g

### 作り方

- ① ボウルにAの卵を溶きほぐし、牛乳を加えてよくなじませておく。
- ② フライパンにバターを溶かしAを加えて半熟状になるまで加熱してボウルに取り、粗熱をとる。(クッキングシートをかけて水分の蒸発を防ぐと良い)
- ③ ②に牛乳小さじ 1 とゆでもち麦を加えてマヨネーズで和える。この時にお好みで塩をする。
- ④ パンの片面に常温にもどしたバターを塗り、上に③をのせる。残りのパンも同様にしてラップで包みなじませる。
- ⑤ 仕上げにパンの耳をカットし好みの型にととのえる。



スイーツが  
食べたい!

## かしわ餅

### 材料 (4人分)

|      |       |
|------|-------|
| 上新粉  | 55 g  |
| もち麦粉 | 5 g   |
| 白玉粉  | 35 g  |
| 砂糖   | 7 g   |
| 水    | 100 g |
| あんこ  | 80 g  |
| 柏の葉  | 4 枚   |
| 片栗粉  | 適宜    |



1人分

食物繊維 1.6 g β-グルカン 0.1 g

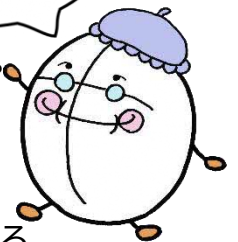


まずは  
和スイーツ



### 作り方

- ① ボウルに上新粉、もち麦粉、白玉粉、砂糖を入れて、混ぜ合わせる。
- ② ①に水を加えて、よく混ぜる。
- ③ ②を、手を水でぬらして、よくこねる。
- ④ ③を4等分に分ける。
- ⑤ ④の生地を手に伸ばし、4等分にして丸めたあんこをのせて口を閉じる。
- ⑥ ⑤をかしわの葉で包み片栗粉をつけて、蒸気の上がった蒸し器で軽く蒸し上げる。



## 小麦まんじゅう

### 材料 (4人分)

|           |        |
|-----------|--------|
| 薄力粉       | 120 g  |
| もち麦粉      | 10 g   |
| ベーキングパウダー | 大さじ1   |
| あんこ       | 75 g   |
| 白湯        | 100 ml |
| 打ち粉       | 適量     |

1人分

食物繊維 2.3 g

β-グルカン 0.1 g



### 作り方

- ① 薄力粉ともち麦粉、ベーキングパウダーは合わせてふるっておく。
- ② 白湯を入れながら、手早く混ぜ、ボウルの中で、耳たぶくらいの固さにこねる。
- ③ 棒状にのばし、35 g ~ 40 g ずつ切って、手のひらで平らに伸ばす。
- ④ 30 g 程のあんこ玉をつくり、手のひらで包んでいく。
- ⑤ 蒸し器に間隔をあけて並べ、12分くらい蒸す。





## ちんすこう

### 材料 (48 個分)

|      |       |
|------|-------|
| もち麦粉 | 180 g |
| きな粉  | 50 g  |
| 砂糖   | 170 g |
| ラード  | 150 g |



### 作り方

1 個分

食物繊維 0.6 g

β-グルカン 0.2 g

- ① ボウルにラードを入れ、砂糖を加え、手でよく混ぜる。
- ② ①にもち麦粉ときな粉を入れ、手で混ぜこねる。
- ③ 生地を厚さ 1 cm に伸ばし、好きな形にする。
- ④ 余熱した 150℃ のオーブンで 1 時間焼き、出来上がり。



## 白玉入りぜんざい

### 材料 (5 人分)

|        |         |
|--------|---------|
| 【白玉】   |         |
| もち麦粉   | 15 g    |
| 白玉粉    | 150 g   |
| 絹ごし豆腐  | 200 g   |
| 【ぜんざい】 |         |
| 水      | 800 ml  |
| あずき    | 50 g    |
| ゆでもち麦  | 50 g    |
| 砂糖     | 90 g    |
| 塩      | 小さじ 1/4 |

### 作り方

- ① 白玉粉ともち麦粉を合わせ、絹ごし豆腐を加え、耳たぶの硬さになるまで良く混ぜる。
- ② 滑らかになれば、一口大の大きさに丸め、沸騰した湯でゆでる。しばらくして白玉が浮いてきたら、冷水にとる。
- ③ あずきはアクを抜くため、水 (分量外) からゆで、沸騰したザルにあげる。
- ④ 鍋に水 800 ml、アク抜きをしたあずきを入れ、弱火で柔らかくなるまで煮る。
- ⑤ ④にゆでもち麦を加え、砂糖と塩を入れ、味をととのえる。
- ⑥ 白玉はしっかりと水気を切ってから器に入れ、ぜんざいをかけて完成。

1 人分

食物繊維 3.7 g β-グルカン 0.4 g

## 水まんじゅう ～みたらし風～



### 材料 (4人分)

|        |         |
|--------|---------|
| パールアガー | 10 g    |
| 砂糖     | 50 g    |
| 水      | 300 ml  |
| ゆでもち麦  | 100 g   |
| しょうゆ   | 大さじ 1.5 |
| 砂糖     | 大さじ 1.5 |
| みりん    | 大さじ 1.5 |
| しょうが   | 10 g    |
| ごま     | お好みで    |



1人分

食物繊維 0.5g β-グルカン 0.2g

### 作り方

- ① しょうがはみじん切りまたはすりおろす。Aの材料を合わせて鍋で汁気がなくなるまで煮詰めて仕上げる。※お好みで仕上げにごまを入れても良い。
- ② 鍋にパールアガーと砂糖を入れて良くすり合わせ分量の水を加えて混ぜる。
- ③ 鍋を火にかけて沸騰させて溶かす。
- ④ 水まんじゅうの容器に③の液を入れ、Aを中心に入れて冷蔵庫で冷やし固める。
- ⑤ 型からだして出来上がり。



## 水ようかん

### 材料 (4人分)

|       |        |
|-------|--------|
| アガー   | 6 g    |
| 砂糖    | 20 g   |
| 水     | 140 ml |
| こしあん  | 50 g   |
| ゆでもち麦 | 30 g   |

1人分

食物繊維 1.0g

β-グルカン 0.1g

### 作り方

- ① 水にアガーを振り入れて、ふやかしておく。
- ② ①を熱し、よく溶かす。
- ③ 少しずつこしあんを加え、混ぜ合わせる。
- ④ カップの底にゆでもち麦を敷き、上から③の液を流し入れる。
- ⑤ 冷蔵庫でよく冷やし固める。





## 白玉団子のスイート汁粉

### 材料（4人分）

|             |            |
|-------------|------------|
| 【白玉団子】      |            |
| A {         | 白玉粉 100 g  |
|             | 絹ごし豆腐 80 g |
|             | ゆでもち麦 80 g |
|             | 砂糖 大さじ 3   |
| 【スイート汁粉】    |            |
| さつまいも 2 本   |            |
| 牛乳 500 ml   |            |
| 砂糖 大さじ 4    |            |
| すり黒ごま 大さじ 1 |            |
| 塩 少々        |            |



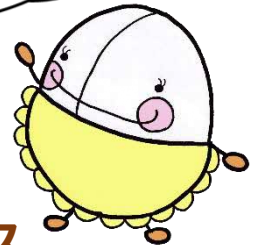
1人分

食物繊維 3.3 g β-グルカン 0.4 g

### 作り方

- ① A の材料をボウルに合わせて、耳たぶ位の堅さに練り合わせる。粉の様子をみながら、固いようであれば水を少しずつ入れこねる。一口大の大きさに丸め、中央をくぼませる。
- ② ①を熱湯に入れ、浮いてくるまでゆで、冷水にとる。
- ③ さつまいもを柔らかくなるまでゆでる。
- ④ ③のさつまいもが熱いうちに牛乳とミキサーにかける。
- ⑤ ④を鍋に移して弱火にかけて温め、砂糖を加える。
- ⑥ ⑤に②の白玉団子を加えて温めて器に盛り、すり黒ごまと塩をふる。

次は  
洋スイーツ



### 豆腐アイス

### 材料（2個分）

|       |             |
|-------|-------------|
| 絹ごし豆腐 | 1 個 (150 g) |
| 砂糖    | 大さじ 3       |
| ゆでもち麦 | 80 g        |
| 煮りんご等 | 適量          |

1人分

食物繊維 1.4 g

β-グルカン 1.1 g



### 作り方

- ① 絹ごし豆腐はキッチンペーパーで包み、レンジで2～3分温め、水気を切る。
- ② 保存袋に絹ごし豆腐、ゆでもち麦、砂糖を入れて、よく揉みこむ。
- ③ ②の材料を平らにして、冷凍庫で2時間以上冷やし固める。
- ④ ③をよくもみほぐしてから、器に盛る。

※お好みで②の保存袋に黒豆きなこを追加して、出来上がりに黒糖をかけると、黒糖アイスに！



## ソイナッツバー

### 材料 (16 本分)

|             |                                |
|-------------|--------------------------------|
| バター         | 50 g                           |
| 砂糖          | 60 g                           |
| 卵           | 1 個                            |
| おから         | 200 g                          |
| もち麦粉        | 80 g                           |
| ベーキングパウダー   | 小さじ 1/2                        |
| ミックスドライフルーツ | カップ 1                          |
| ナッツ (粗く刻む)  | カップ 1/2<br>(素焼きのくるみ、カシュ-ナッツなど) |



1 人分

食物繊維 2.6 g

β-グルカン 0.2 g

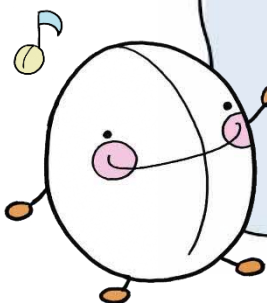


### 作り方

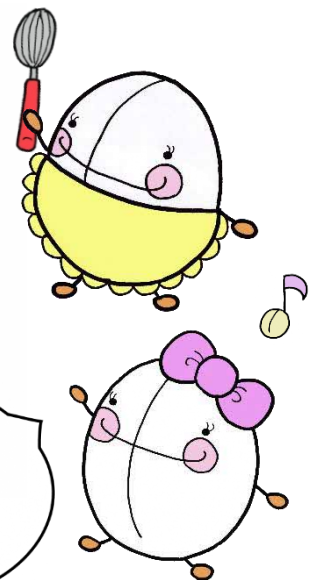
- ① ボウルに室温に戻したバターを入れてなめらかになるまで混ぜ、さらに砂糖を加えてすり混ぜる。
- ② 溶きほぐした卵を、①に半量ずつ加えて、その都度しっかりすり混ぜる。
- ③ ②に、残りの材料を全て加えて、混ぜ合わせる。
- ④ 天板にクッキングシートを敷き、③を 1 cm 厚さの長方形にととのえる。
- ⑤ 180℃のオーブンで 20~25 分間、全体に焼き色がつくまで焼き、一度とりだす。ナイフで縦半分、横 8 等分の棒状に切り、断面を上にして並びかえる。
- ⑥ 再び 180℃のオーブンで 3~5 分間、焼き色がついて外側がカリッとするまで焼き、完成。

### Point

出来上がったソイナッツバーは、1 本ずつラップに包み、冷凍用保存袋に入れ、冷凍庫で約 1 か月間保存が可能。冷凍庫から 1 本ずつ出して数分間おけばすぐに食べることができるよ！



やった~!!  
いっぱい  
作って~♪







## もち麦ポン菓子入り グラノーラバー

### 材料 (100 個分)

|     |            |       |
|-----|------------|-------|
| A { | もちポン菓子     | 200 g |
|     | グラノーラ      | 200 g |
|     | ドライフルーツ    | 200 g |
|     | バター        | 40 g  |
|     | ホワイトチョコレート | 135 g |
|     | マシュマロ      | 216 g |

### 10 個分

食物繊維 3.0 g

β-グルカン 0.1 g

### 作り方

- ① Aに室温に戻したバターを加え、よく混ぜる。
- ② 耐熱容器にマシュマロを入れ、レンジで約 20 秒温める。
- ③ マシュマロが大きくなってきたら、適当な大きさにしたホワイトチョコレートを入れる。
- ④ ③の中に①を全部入れ、形を整える。
- ⑤ 冷蔵庫に冷やし、適当な大きさに切る。



## ビスコッティー

### 材料 (15 人分)

|     |            |         |
|-----|------------|---------|
|     | 卵          | 1 個     |
|     | 砂糖         | 50 g    |
|     | バター        | 20 g    |
| A { | 薄力粉        | 65 g    |
|     | もち麦粉       | 65 g    |
|     | ベーキングパウダー  | 小さじ 1/2 |
| B { | クルミ又はアーモンド | 50 g    |
|     | レーズン       | 大さじ 4   |

### 1 人分

食物繊維 0.9 g

β-グルカン 0.2 g



### 作り方

- ① 卵と砂糖を溶きほぐし、さらに溶かしバターを加えて混ぜる。
- ② A をふるいながら加え、ゴムベラで混ぜ合わせる。
- ③ 粉気が残っているうちに、B を混ぜ合わせる。
- ④ 生地を打ち粉した台の上に出し、手で練りながら高さ約 1 cm、幅 8 cm のなまこ状に成型する。
- ⑤ オープン 180℃で 10 分焼く。
- ⑥ 粗熱が取れたら、1 cm くらいの厚さに切り、切り口を上にして、160℃で 10 分焼く。さらにひっくり返して 160℃で 10 分焼く。





16等分した1個分  
 食物繊維 1.0 g  
 β-グルカン 0.2 g

## フロランタン

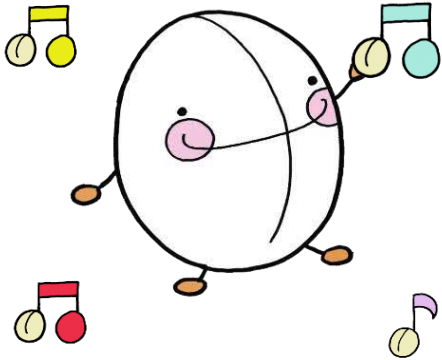
### 材料 (約 20 cm×15 cm)

#### 【クッキー生地】

|     |           |      |
|-----|-----------|------|
| A { | 薄力粉       | 80 g |
|     | もち麦粉      | 40 g |
|     | ベーキングパウダー | 8 g  |
|     | 砂糖        | 30 g |
|     | チョコレート    | 50 g |
|     | はちみつ      | 70 g |

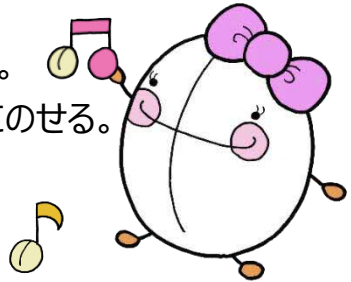
#### 【フロランタン生地】

|         |       |
|---------|-------|
| はちみつ    | 90 g  |
| 生クリーム   | 100 g |
| ミックスナッツ | 150 g |
| ゆでもち麦   | 50 g  |



### 作り方

- ① A をよく混ぜ合わせておく。
- ② 耐熱容器にチョコレートを割り入れ湯煎し、はちみつ 70 g を入れて混ぜ、①を加えてからさらによく混ぜ一つにまとめる。
- ③ クッキングシートに生地を0.5ミリ位の厚さに四角のばし、余熱したオーブン 170℃で 10～15 分焼く。
- ④ 鍋にはちみつ 90 g と生クリームを入れトロっとするまで煮詰める。
- ⑤ あらかじめ刻んだナッツを④に加えて混ぜ、③のクッキーの上に均等にのせる。
- ⑥ 余熱したオーブン 170℃で 15 分～20 分焼き一晩冷やす。
- ⑦ お好みの大きさに切り、出来上がり。



## 果物パイ



### 材料 (直径約 20 cm 1 個分)

オレンジ 2 個

#### 【パイ生地】

A { 強力粉 90 g  
もち麦粉 10 g  
塩 1 つまみ  
バター 60 g  
冷水 大さじ 3~4

バター 20 g  
グラニュー糖 適量  
打ち粉 適量

#### 8 等分した 1 個分

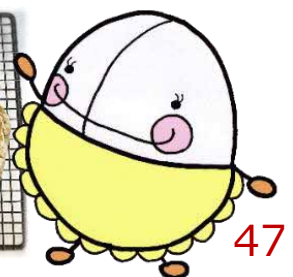
食物繊維 1.2 g

β-グルカン 0.1 g

### 作り方



- ① 果物は一口大に切る。バターはそれぞれ溶かしておく。
- ② パイ生地のバターは 5mm 角に切り、使う直前まで冷蔵庫で冷やしておく。
- ③ オーブンは 200℃ に温めておく。
- ④ ボウルに A を入れて混ぜ、溶かしバター 60 g を加えて混ぜる。指先で指を鳴らすような手つきですりつぶしたり、手のひらですり合わせたりして、サラサラにする。
- ⑤ 冷水を 2~3 回に分けて加え、その都度フォークで練らないように混ぜる。ポロポロになってきたら、練らないようにつまみながら生地をくっつけて 1 つにまとめていく。
- ⑥ 縦と横と向きを変えて 2~3 回折りたたみ、丸く整えてラップで包む。冷蔵庫で 1 時間休ませる。
- ⑦ オーブン用の紙 (30 cm 四方) に打ち粉をふり、生地をのせてめん棒で直径 30 cm 弱になるように伸ばす。フォークで全体に空気の穴をあける。
- ⑧ グラニュー糖 小さじ 2 を全体にふる。周囲を 3 cm 程あけて、果物の切り口を下にして円形に並べる。その円の残りの果物を隙間なく並べる。
- ⑨ 周囲の生地に、ひだを寄せながら内側にかぶせていく。
- ⑩ 周囲の生地と果物に、はけで溶かしバターを塗り、グラニュー糖 小さじ 2 を全体にふる。オーブン用の紙ごと天板にのせ、200℃ に予熱したオーブンで 15 分間焼く。180℃ に下げて 1 時間焼く。途中 30 分間たったなら一度オーブンから出し、浮き上がった果物をスプーンの背で軽く押して沈め、グラニュー糖 小さじ 2 をふる。
- ⑪ 焼きあがったらケーキクーラー等のにのせ、熱いうちにグラニュー糖 小さじ 2 をふりかける。





## 巴斯克風チーズケーキ

### 材料 (15 cm型 1 台分)

|         |        |
|---------|--------|
| クリームチーズ | 200 g  |
| 砂糖      | 80 g   |
| 卵       | 2 個    |
| もち麦粉    | 大さじ 1  |
| 生クリーム   | 200 ml |

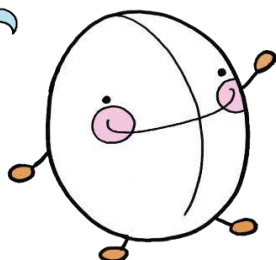
### 作り方

- ① クリームチーズと卵は常温にもどしておく。
- ② クリームチーズを滑らかになるように混ぜる。
- ③ ②に砂糖を加えてさらに混ぜる。
- ④ 卵を溶きほぐし、2 回に分けて加え、その都度よく混ぜる。
- ⑤ もち麦粉をふるって入れる。
- ⑥ 軽く泡立てた生クリームを加えてよく混ぜる。
- ⑦ オーブン 220℃で 40 分焼く。

8 等分した 1 個分

食物繊維 0.1 g

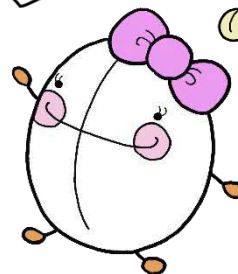
β-グルカン 0.1 g



略して  
バスチー!



バスチー!





## バナナブラウニー

### 材料 (焼き型スクエア型 16×16)

|         |       |
|---------|-------|
| バナナ     | 1 本   |
| 卵       | 2 個   |
| 牛乳      | 30 ml |
| 砂糖      | 50 g  |
| チョコレート  | 150 g |
| バター     | 60 g  |
| 薄力粉     | 50 g  |
| ココアパウダー | 30 g  |
| ゆでもち麦   | 30 g  |

一切れ分

食物繊維 1.4 g

β-グルカン 0.1 g



### 作り方

- ① バナナは半分潰し、もう半分はトッピング用に 12 等分に輪切りする。
- ② ボウルに卵、牛乳、砂糖を入れ、よく溶きほぐす。
- ③ チョコレートとバターを湯煎して溶かしたら、②と潰したバナナ、ゆでもち麦を加えて混ぜる。
- ④ 薄力粉とココアパウダーを一緒にふるい、③に加えてよく混ぜる。
- ⑤ クッキングペーパーを敷いた型に生地を流し入れ、輪切りのバナナをトッピングする。
- ⑥ 170℃に予熱したオーブンで 30 分～35 分焼く。  
(竹串で生地を刺し、少し生地がついてくる状態になっていれば良い)
- ⑦ 冷蔵庫で 1 時間程冷やしたら 12 等分にカットする。



## プリンカステラ

### 材料（4人分）

#### 【カラメル】

|    |       |
|----|-------|
| 砂糖 | 50 g  |
| 水  | 60 ml |

#### 【プリン】

|    |       |
|----|-------|
| 卵  | 2個    |
| 牛乳 | 260 g |
| 砂糖 | 60 g  |

#### 【カステラ】

|      |      |
|------|------|
| 卵    | 2個   |
| もち麦粉 | 20 g |
| 砂糖   | 50 g |



1人分

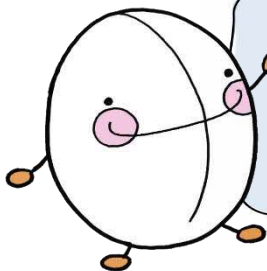
食物繊維 0.7 g

β-グルカン 0.2 g



### Point

焼き上がりはふっくらするけど  
時間が経つとしぼんじゃうんだ！

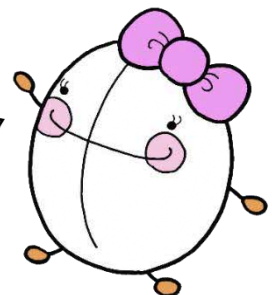


## 作り方

- ① 鍋にカラメル用の砂糖と水半量を入れて加熱し、カラメル色になったら再度、残りの水を加える。できあがったカラメルソースを容器に入れる。
- ② プリン液用の卵、牛乳、砂糖をよく溶きほぐして①の容器に液を茶こしなどでこしながら3分の2まで入れる。
- ③ ボウルにカステラ用の卵を入れ、泡だて器でしっかり泡立て、砂糖とふるったもち麦粉を加えよく混ぜる。①の容器いっぱいにかステラ生地を入れる。
- ④ 160℃に余熱したオーブンで30～40分加熱する。  
※焦げそうなら上面にアルミホイルをかぶせて焼き色を調整する。



冷やして食べる  
とおいしいよ！





## レインボーパンケーキ

### 材料

#### 【パンケーキ】

|     |                |        |
|-----|----------------|--------|
| A { | もち麦粉ホットケーキミックス | 200 g  |
|     | 卵              | 1 個    |
|     | 牛乳             | 180 ml |
|     | サラダ油           | 適量     |
|     | 生クリーム          | お好みで   |

#### 【食紅（食用色素）】

|         |    |
|---------|----|
| 水       | 少量 |
| 赤—原色    | 適量 |
| 橙—赤 + 黄 | 適量 |
| 黄—原色    | 適量 |
| 緑—青 + 黄 | 適量 |
| 青—青原色薄  | 適量 |
| 藍—青原色濃  | 適量 |
| 紫—赤 + 青 | 適量 |

1 人分

食物繊維 2.2 g

β-グルカン 0.6 g

### Point

もち麦ホットケーキミックスを作っておくと便利！

### もち麦粉ホットケーキミックス

#### 材料

|           |       |
|-----------|-------|
| 薄力粉       | 105 g |
| もち麦粉      | 45 g  |
| ベーキングパウダー | 10 g  |
| 砂糖        | 40 g  |

## 作り方

- ① Aを合わせて泡だて器でとろみがでるまで混ぜ、7等分に分けておく。
- ② 7等分に分けて作っておいた各色をそれぞれに混ぜ合わせる。
- ③ フライパンにサラダ油を薄く引き、②の各生地を、形をととのえながら流し入れて焼く。
- ④ 弱火で1～2分加熱し表面にぷつぷつと小さな気泡がでてきたら裏返して弱火で火を通して焼き上げる。
- ⑤ 7回繰り返して焼き、重ねて盛り付けて好みに生クリームを添える。

## ピタパン



### 材料 (8枚分直径12cm)

|   |         |        |
|---|---------|--------|
| A | 薄力粉     | 75g    |
|   | もち麦粉    | 75g    |
|   | 強力粉     | 150g   |
|   | ドライイースト | 小さじ1   |
|   | 水       | 180ml  |
|   | 塩       | 小さじ1/2 |

### 【トッピング】

|          |    |
|----------|----|
| ホイップクリーム | 適量 |
| いちご      | 適量 |
| みかん缶     | 適量 |

1人分 (トッピングなし)

食物繊維 1.9g

β-グルカン 0.3g

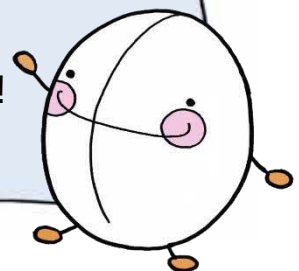
## 作り方

- ① ボウルにAを入れ、手で混ぜ合わせる。水 180mlに塩を加えて塩水を作り、ボウルに少しずつその都度混ぜ、時々生地を持ち上げて伸ばしながらこねる。生地が均一になったら、ひとまとめにし、ボウルにラップをかけ、室温のできるだけ暖かい場所に約30分おく。
- ② ①の生地を手で8等分に分け、だんご状に丸める。
- ③ まな板に強力粉(分量外)を薄くふって打ち粉にし、8等分した生地をそれぞれ直径12cmくらい、生地の厚さが均一になるようにめん棒で伸ばす。
- ④ フライパンに油を引かずに温め、③を並べて焼く。生地全体がぷくーっとふくらんだら取り出し、粗熱がとれるまで待つ。
- ⑤ 粗熱が取れたら半分に切り、ポケット状に中を開き、ホイップクリーム、いちご、みかんをはさんだら完成。



### Point

ピタパンにホイップクリームと、いちごやみかんをはさんでスイーツにしても良いし、ゆで卵やレタス、アボカド等をはさんでおいしい！  
ミートソースをはさんで食べても最高！  
※ミートソースの作り方は34ページ参照







1人分 (トッピングなし)  
 食物繊維 5.9g β-グルカン 2.2g

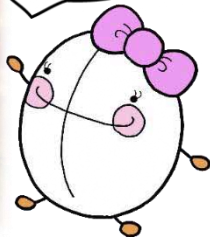
## ナン

### 材料 (4人分)

|           |      |
|-----------|------|
| 強力粉       | 180g |
| 薄力粉       | 50g  |
| もち麦粉      | 50g  |
| 砂糖        | 10g  |
| 塩         | 3g   |
| ベーキングパウダー | 3g   |
| ドライイースト   | 3g   |
| 水         | 170g |
| バター       | 10g  |
| ゆでもち麦     | 200g |
| バター       | 10g  |
| 強力粉 (打ち粉) | 適量   |
| 【トッピング】   |      |
| マシュマロ     | 適量   |
| カスタードクリーム | 適量   |
| チョコレートソース | 適量   |
| さくらんぼ     | 適量   |
| みかん缶      | 適量   |

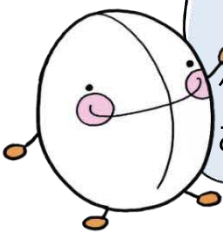


ナンピザも  
 おいしいで〜!



### Point

トッピングには、バナナ等の果物の他に、ピザやタコスにして食べてもおいしいよ!



### 作り方

- ① ボウルにAを混ぜ合わせる。さらに水を加えこねる。
- ② 生地がまとまったら台に出し、バターとゆでもち麦を加えてこねたら、生地を丸め、ボウルに入れラップをかけて常温で30分寝かせる。
- ③ 生地を4等分に分け、打ち粉をしてめん棒で5mm厚さに伸ばす。
- ④ 中火で熱したフライパンにのせて、両面に焼き色がつくまで焼く。中に火が通ったら火から下ろし、刷毛で溶かしバターを塗る。
- ⑤ ナンマシュマロにする場合は、④の上にカスタードクリームを塗り、マシュマロをトッピングする。
- ⑥ オーブントースターで表面にこんがり焼き目がつくまで焼く。  
 ※マシュマロが焦げないように注意。
- ⑦ 器に盛り付けチョコレートソースをかけて完成。

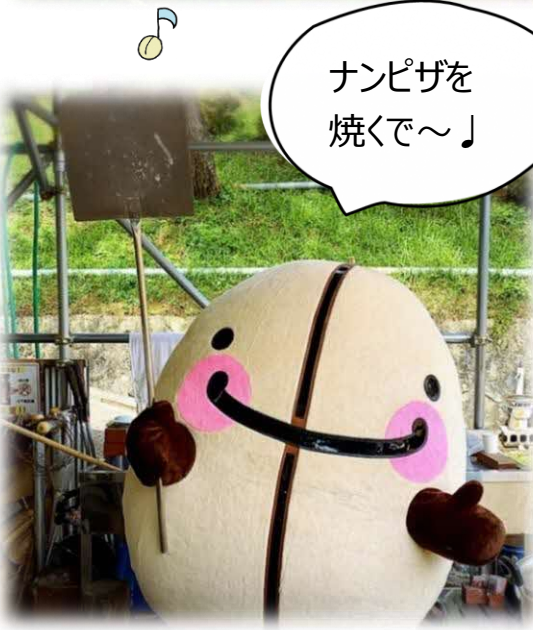
番 外 編



さくとう  
山の学校



大きな釜が  
あるんじゃ!



ナンピザを  
焼くで〜!

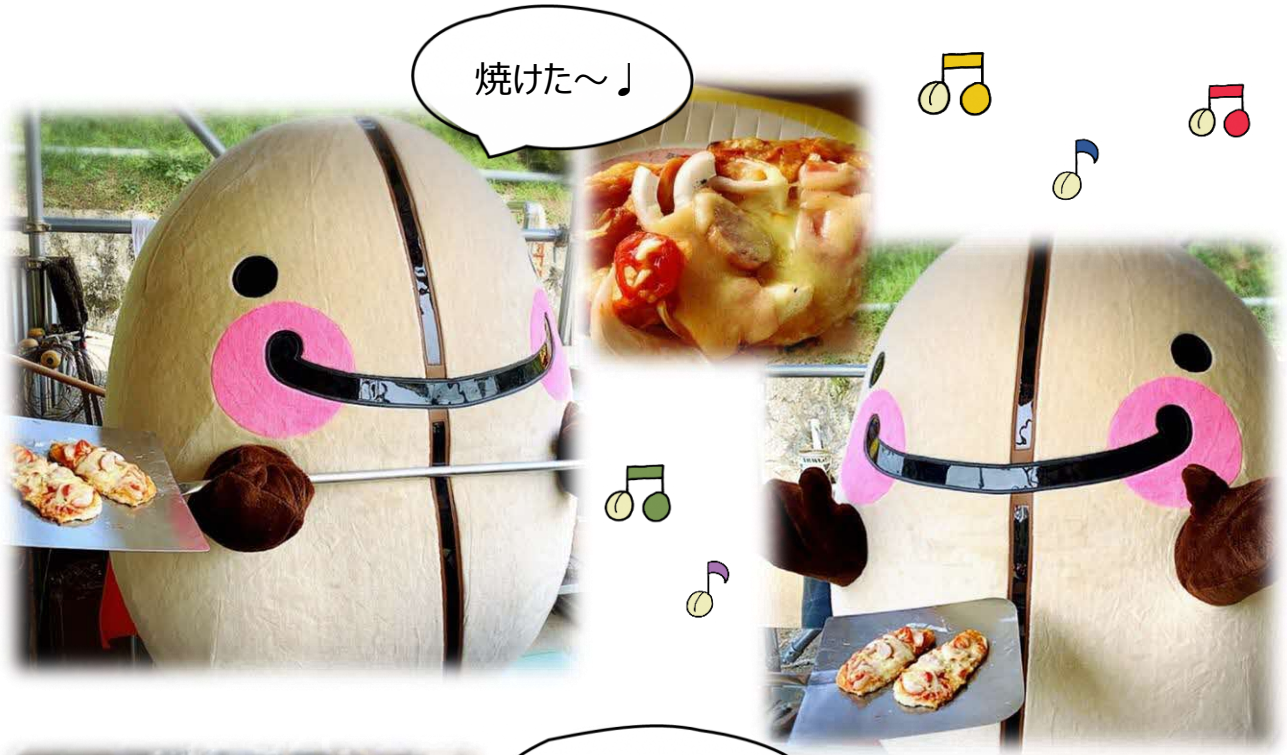


トッピング完成!



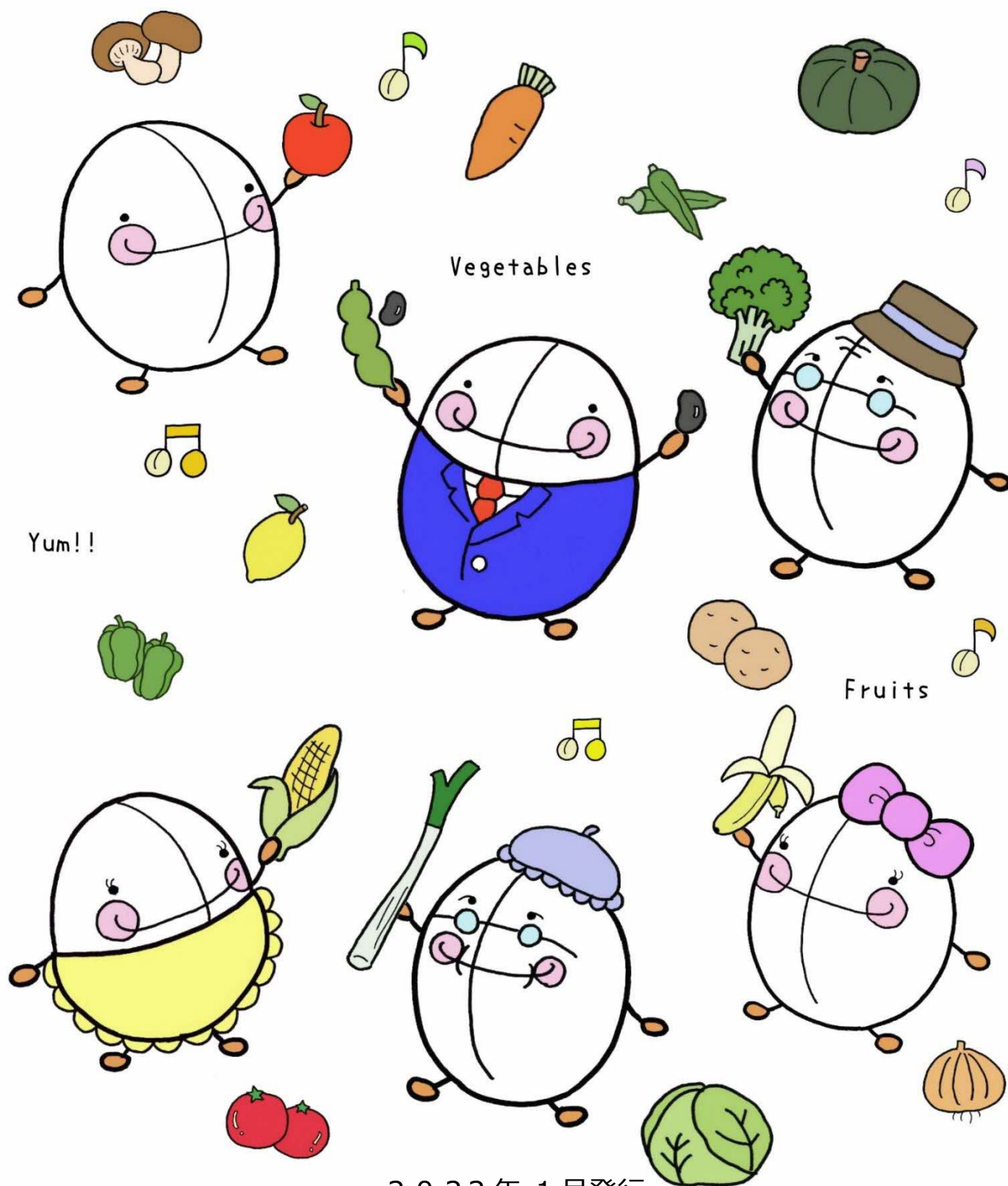
ドキドキ  
わくわく





「もち大麦」と「もち大麦粉」を使ったレシピ集！

# mochimugiKitchen ~もち麦キッチン~



2022年1月発行

企画発行：美作市保健福祉部 健康政策課

〒707-0014 岡山県美作市北山390-2

TEL (0868) 75-3912 Fax 0868-72-7702

ここに記載されている情報について無断で転載・複製することを禁止します。