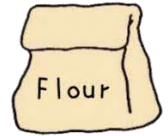
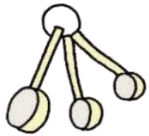


「もち麦のしおり」第3弾



mochimugi



Kitchen



～もち麦キッチン～

「もち大麦」と「もち大麦粉」を使ったレシピ集！

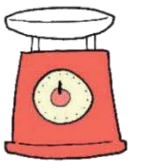
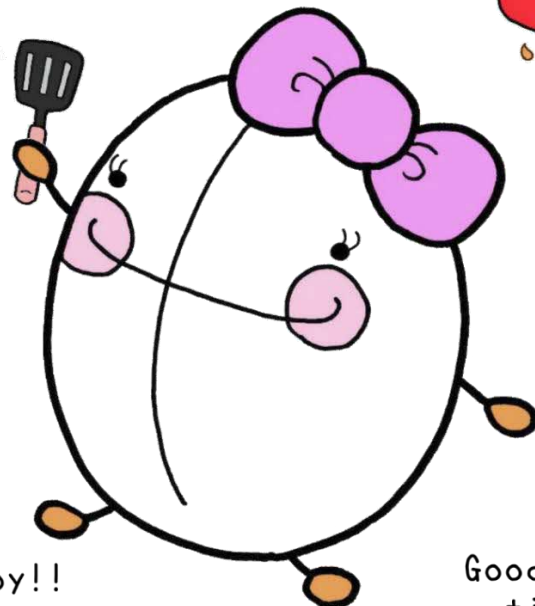
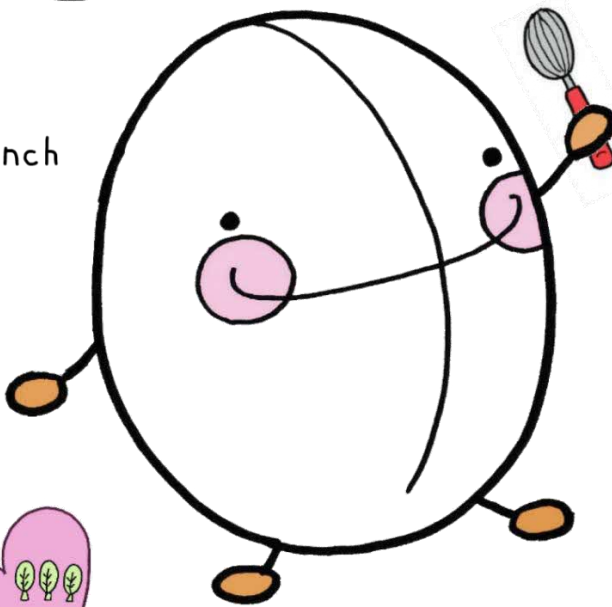


Breakfast



Lunch

Yum!!
Cooking



Dinner

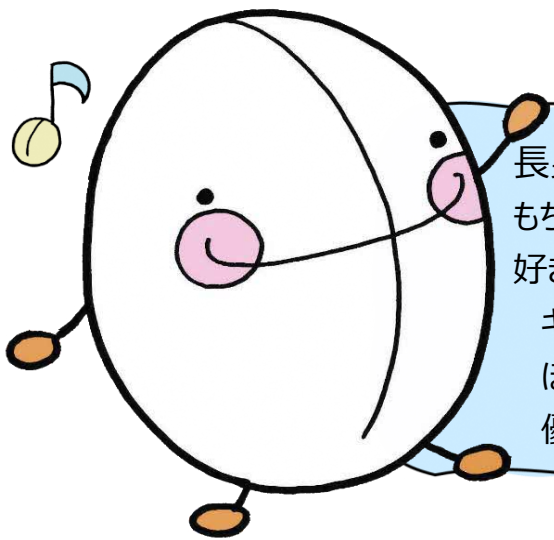


Enjoy!!

Good time



美作市
健康政策課



長男：もち麦くん（5歳）

もち麦品種：キラリモチ（二条裸麦）

好きな食べ物：もち麦ごはん

キラリモチは既存の品種に比べて炊飯後に褐変がほとんど見られず、麦ごはんが白いままで色相に優れている。そのため、麦ごはんを喜んで食べている。



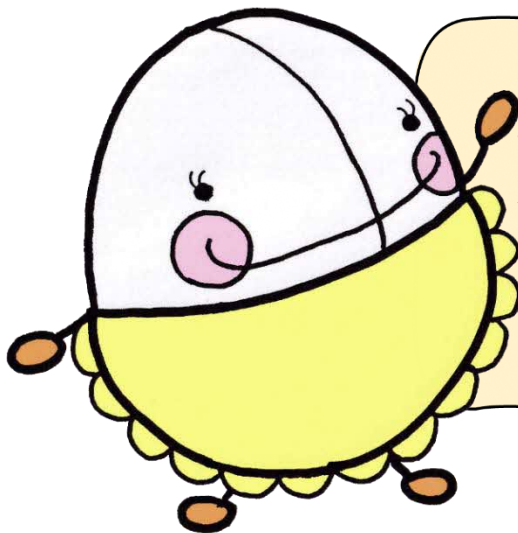
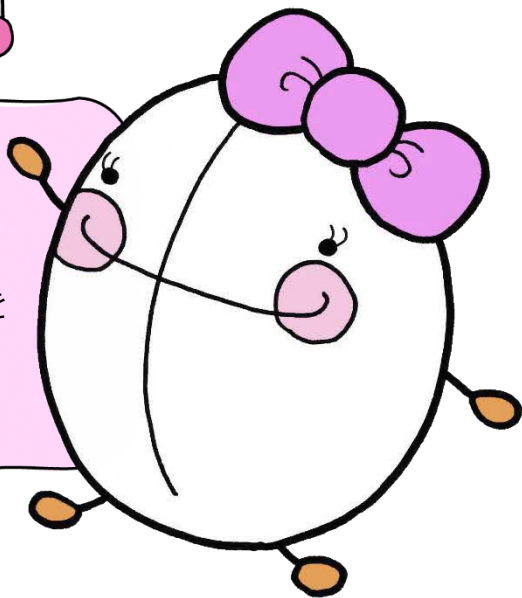
長女：きりり（3歳）

もち麦品種：キラリモチ（二条裸麦）

好きな食べ物：スイーツ

もち麦粉が販売されてから、いろいろなスイーツを作ってもらえるようになり、喜んでいる。

特にホットケーキが好き。



母：もち実

もち麦品種：キラリモチ（二条裸麦）

好きな食べ物：スパゲッティ、ドリア

料理が得意で、レパートリーが豊富。

家族の健康のため、もち麦を使った体に良い食事を心がけている。



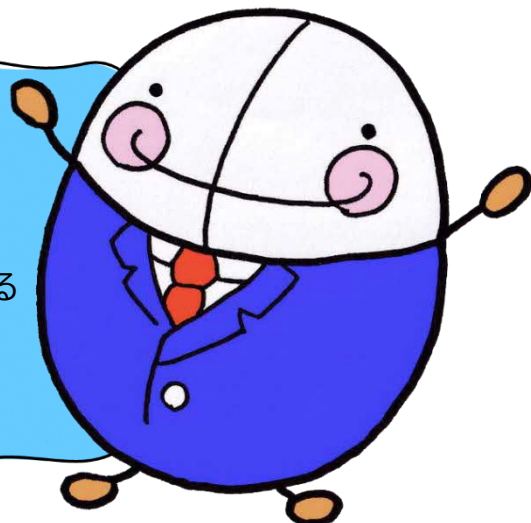
父：もち成

もち麦品種：キラリモチ（二条裸麦）

好きな食べ物：豚キムチ、ギョーザ

晩酌をするため、お酒に合う料理をリクエストすることが多い。

最近コレステロールが高めなのを気にしている。



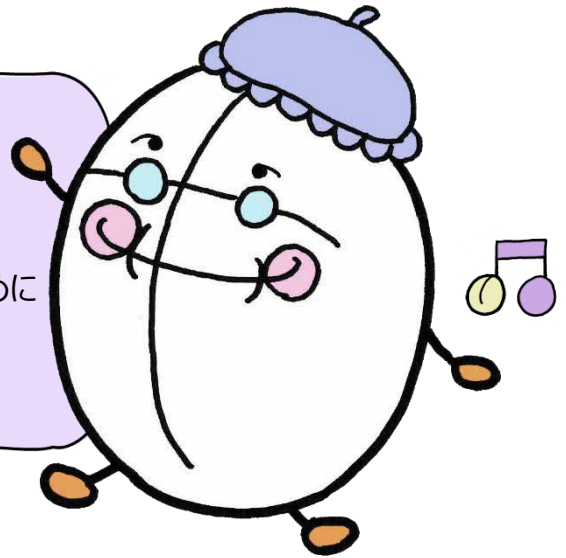
祖母：もち代

もち麦品種：キラリモチ（二条裸麦）

好きな食べ物：オムライス

和食や和菓子作りが得意で、家族の健康のためにもち麦を使った料理を心がけている。

本当は洋食好き。



祖父：もち作

もち麦品種：キラリモチ（二条裸麦）

好きな食べ物：赤飯、巻き寿司

主に日本の味を好み、和食や和菓子をリクエストすることが多い。

血圧が高いことを気にしている。

新登場！

ニューフェイスの「ふくみ」について紹介します

ふくみ（1歳）

もち麦品種：フクミファイバー（六条裸麦）

品種の名前の由来

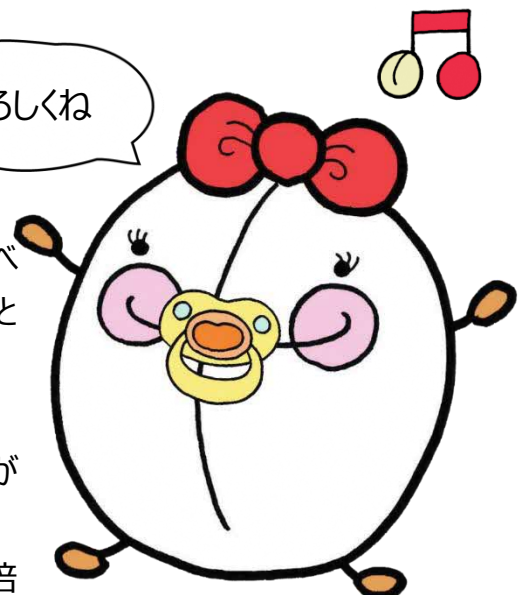
水溶性の食物繊維であるβ-グルカンを豊富に含み、食べた人に健康上の福と身体的な美をもたらす“もち麦”品種となることを祈念して名付けた。

主な特徴

健康機能性成分の水溶性食物繊維β-グルカン含有率が極めて高い品種。

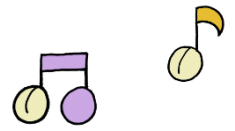
既存のモチ性裸麦品種「ダイシモチ」や「キラリモチ」の2倍程度。

よろしくね





もち麦ファミリーの“おすすめレシピ”



日本の味

もち麦ごはん	P 5
赤飯	P 6
おこわ	P 7
巻き寿司	P 8・9
簡単ちらし寿司	P 10
小松菜とじゃこのカルシウムたっぷりふりかけ	P 11
鮭のちゃんちゃん焼き	P 12
白和え	P 13
きゅうりの和え物	P 13
れんこん団子汁	P 14
かき玉汁	P 15

サラダ

5種類のもち麦ドレッシング	P 16・17
かぼちゃサラダ	P 18

お酒に合う料理

ひき肉と小松菜の餃子	P 19
焼きしゃぶしゃぶの野菜巻きステーキソース	P 20
豚キムチ	P 21
肉味噌	P 21
かにかまクリームコロッケ	P 22
おつまみチーズ	P 22
チキン南蛮	P 23

お店の味

野菜たっぷり食べるスープ	P 24
にんじんポタージュ	P 24
ドリア	P 25
炒飯	P 25
パエリア	P 26
炊き込みピラフ	P 27
オムレツ	P 28
あんかけ親子丼	P 29

エスニック料理

ドライカレー	P 30
ひじき黒豆カレー	P 30
生春巻き	P 31
フォー風スープごはん	P 31
トマトリゾット	P 32
クリームリゾット	P 32
アジアンリゾット	P 33

アレンジ料理

ミートソース	P 34・35
うどん	P 36・37

スナック (Snack)

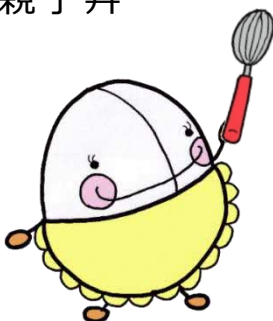
食パン	P 38
ヒカリエッグサンド	P 39

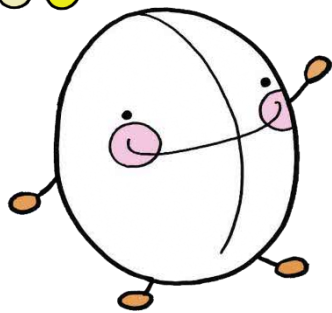
和スイーツ

かしわ餅	P 40
小麦まんじゅう	P 40
ちんすこう	P 41
白玉入りぜんざい	P 41
水まんじゅう	P 42
水ようかん	P 42

洋スイーツ

団子のスイート汁粉	P 43
豆腐アイス	P 43
ソイナッツバー	P 44
グラノーラバー	P 45
ビスコッティー	P 45
フロランタン	P 46
果物パイ	P 47
バスク風チーズケーキ	P 48
バナナブラウニー	P 49
プリンカステラ	P 50
レインボーパンケーキ	P 51
ピタパン	P 52
ナン	P 53





まずは、
ぼくも大好き！
もち麦ごはん

1人分（キラリモチの場合）

食物繊維 1.9g

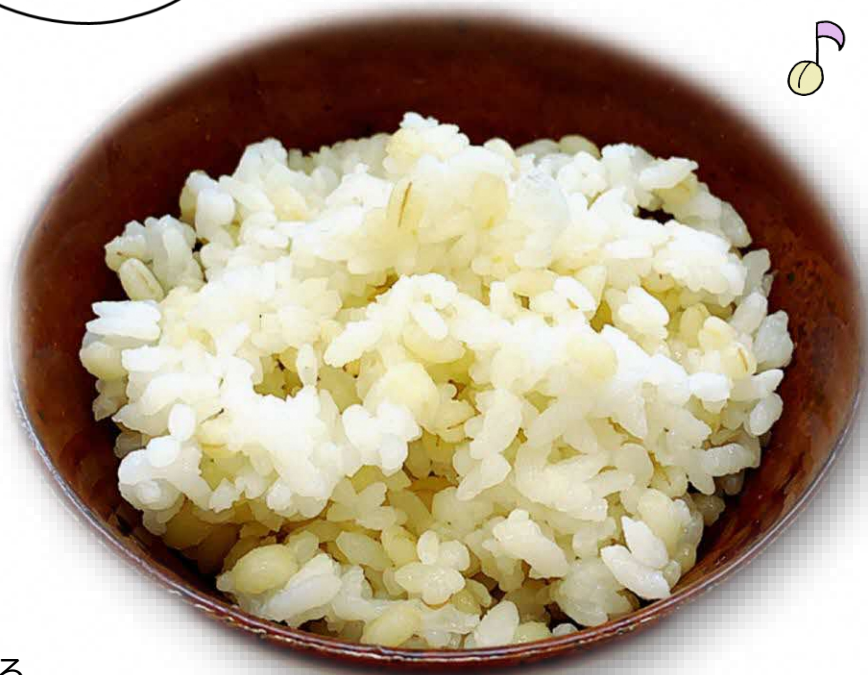
β-グルカン 1.0g



もち麦ごはん

材 料

もち麦 1 合
米 2 合
水 4 合の目盛り



作り方

- ① 米を洗い、炊飯器に入れる。
- ② もち麦を入れ、水を4合の目盛りまで入れて軽く混ぜる。
- ③ 30分以上浸水して、炊飯スイッチを入れる。
- ④ 炊き上がったら、釜底から返すようにほぐす。

※お米に混ぜて炊けば毎日食べられるのでおすすめです。

もち麦は、分量の2倍の水加減にすることがめやすです。（もち麦1合：水2合）



ゆでもち麦の作り方

- ① 鍋にもち麦1合と3合の水を加え、中火にかける。
- ② 沸騰してきたら、ふきこぼれないように蓋をずらして、火を弱め20分ゆでる。
- ③ ザルにあげて水気を切り、保存容器に移す。



Point

美作市産「キラリモチ」に加え、「フクミファイバー」も販売しています。
健康機能性成分の水溶性食物繊維β-グルカン含有率が極めて高い
品種で、「キラリモチ」より2倍程度高い「フクミファイバー」は、およそ
半分の量の麦でも効果があります。





やはり
わしは、赤飯が
好きじゃ

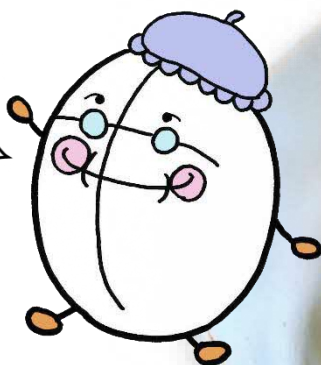


1人分

食物繊維 7.4 g

β-グルカン 0.1 g

はい、
まかせてください



赤飯

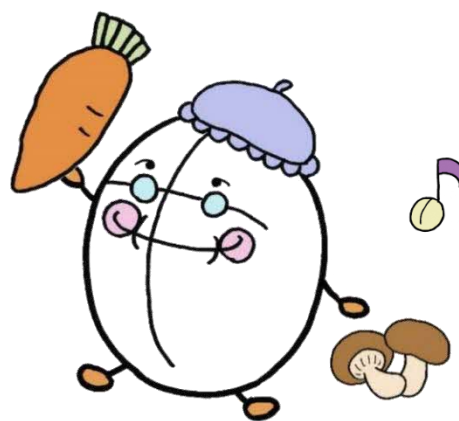
材料 (6人分)

もち米	2 合
もち麦	1 合
小豆	1 合
塩	適量



作り方

- ① 小豆は洗い、鍋に入れ約 1 リットルの水加え強火にかける。(アク抜き)
- ② ひと煮立ちしたらザルに上げ、ゆで汁は捨て、さらに水を加え中火にかける。
- ③ 煮立ったら弱火にし、20 分程度ゆでて、やや堅めにゆで上げる。
※小豆のゆで加減は、豆が割れずに「少し堅いけれど食べられる」程度が目安。
- ④ 小豆をザルに上げ、ゆで汁は冷ます。
- ⑤ 小豆のゆで汁の 3/4 カップは取り分けておく。
- ⑥ もち米ともち麦は洗ってザルに上げ、残りの小豆ゆで汁と水を足し、かぶる位の量にして、一晚 (6 時間以上) おく。(米に色が付く。)
- ⑦ 蒸し器に 7 分目の湯を沸かす。
蒸し段に蒸し布を敷き、もち米ともち麦と小豆を広げ蒸し布で覆い、蓋をして強火で 20 分間蒸す。
- ⑧ ボウルに、前日取り分けた小豆のゆで汁 3/4 カップに塩小さじ 1/2 入れ、よく混ぜておく、途中で加える。(打ち水)
- ⑨ 再び、強火で約 20 分間蒸す。
※途中で鍋が空焚きにならないよう、蒸し器の湯の残量を確認すること。
- ⑩ 蒸し布ごと取り出し、軽くほぐし器に盛り、ごま塩を添える。
※取り出す前に食べてみて、堅いようなら打ち水をし、2~3 分間蒸す。
冷めると少し堅くなることを考慮し、蒸し加減をみること。



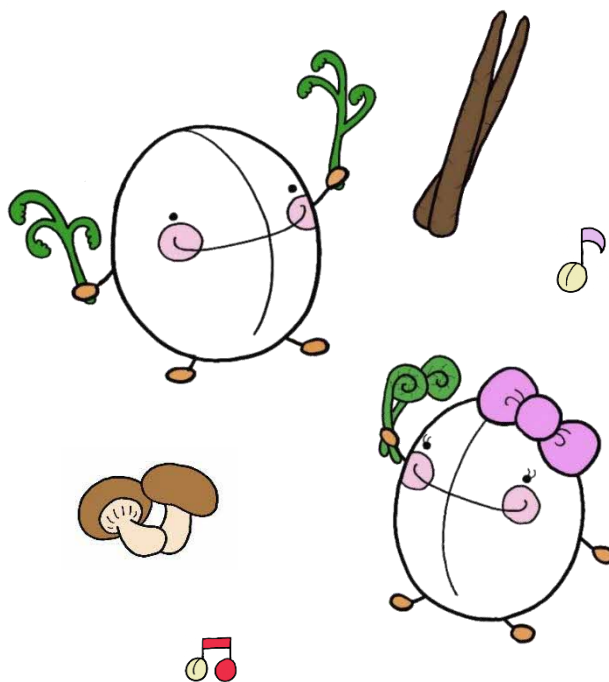
1人分	
食物繊維	3.6 g
β-グルカン	0.1 g

おこわ



材料 (4人分)

	もち米	1.5 合
	もち麦	0.5 合
A	油揚げ (2cmの長さ)	1 枚
	にんじん (いちょう切り)	1/2 本
	ごぼう (ささがき)	1/2 本
	しいたけ (3cmの長さ)	3 枚
	山菜ミックス (水煮)	140 g
B	だし汁	200 ml
	酒	大さじ 2
	みりん	大さじ 3
	しょうゆ	大さじ 3



作り方

- ① もち麦と洗米したもち米を水に2時間以上浸し、ザルにあげて水切りをする。
蒸気のがった蒸し器に入れて平らにならし、30分程蒸す。
- ② Aの具材は予め切り、山菜の水煮は、水気を切っておく。
- ③ 鍋にBを入れて煮立て、Aの具材や山菜を入れて煮含めてザルにあげる。
煮汁は別の容器に移し、残しておく。
- ④ ①が蒸しあがったら、耐熱ボウルなどにいったん取り出し、③の煮含めた材料を混ぜる。
- ⑤ 蒸し器に④を戻し入れ、5~10分ほど蒸す間で②で残した煮汁を2~3回ふりかける。

巻き寿司

すし飯の材料 (3本分)

【もち麦入りすし飯】

米 1.5 合
もち麦 0.5 合

【合わせ酢】

酢 80 ml
砂糖 80 g
塩 9 g



巻き寿司の材料

【すし飯】

もち麦すし飯 150 g × 3
(材料の分量上記表示)

干しのり 3 枚
桜でんぶ 大さじ 3
きゅうり 1 cm角 3 本
甘酢しょうが 30 g

【卵焼き】

卵 3 個
砂糖 小さじ 5
塩 少々
サラダ油 適量



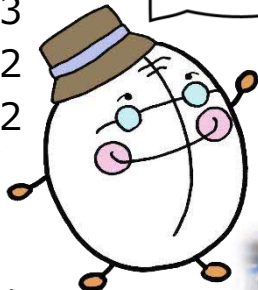
1 本分

食物繊維 5.4 g

β-グルカン 1.3 g

【干し椎茸の煮物】

干しいたけ 8 枚
だし カップ 3/4
砂糖 大さじ 3
みりん 大さじ 2
しょうゆ 大さじ 1 と 1/2



上手に
巻くなあ



慣れて
ますから



【かんぴょうの煮物】

かんぴょう (乾:20 cm長さ) 1 本
だし カップ 1
砂糖 大さじ 3
みりん 大さじ 3
しょうゆ 大さじ 2
塩 適量



酢飯の作り方

- ① 洗米した米ともち麦を 2 合の目盛りまで水を入れ、30 分水に漬けた後、炊飯する。
- ② ご飯が炊きあがったら、合わせ酢を混ぜ、酢飯を作る。

具材の作り方



【かんぴょうの甘煮】

- ① かんぴょうは洗い、たっぷりの塩をふってよくもむ。塩を流し、水に 30 分間つける。戻し汁ごと柔らかくなるまでゆでて洗い、水気を絞る。
- ② 鍋でだし、砂糖を煮立て、かんぴょうを加えて、弱火で 4～5 分間煮る。さらにみりん、しょうゆを加えて落としぶたをし、中火で汁気がなくなるまで煮る。

【干しいたけの甘煮】

- ① 干しいたけはたっぷりの水につけ、しいたけが浮かないように皿にのせて一晩おく。水気を絞って軸を除く。
- ② 鍋でだし、砂糖を温め、①を 4～5 分間煮る。みりん、しょうゆを加え、落としぶたをして弱火で汁気がなくなるまで煮る。バットにあけて冷ます。

【卵焼き】

- ① ボウルに卵を入れて、箸ですくい上げて卵白をざっと切り、箸を横に動かしてあまり空気を入れずにほぐす。砂糖、塩を加えて混ぜ合わせ、こし器などでこす。
- ② 卵焼き器を強火で熱し、サラダ油を薄く塗る。卵液を 3 回に分けて、流し入れて焼き、3 等分に細長く切る。



具材の巻き方

- ① 巻きすの上に置いたのりは、つやのある面を下にしてすし飯を広げる。
水カップ 1 に酢大さじ 1 を加えて酢水をつくる。適宜、手に酢水をつけながら、すし飯の 1/3 量をのりの上にのせる。
手前は縁ぎりぎりまで、奥は 2 c m 程あけて均等に広げる。
- ② 具を置く溝を、手前 1 / 3 の位置につける。
- ③ その溝に、かんぴょうの甘煮 3 本、5mm 幅に切った干しいたけの甘煮約 2～3 枚分、卵焼き 1/3 量、きゅうり 1/3 量、甘酢しょうが 1/3 量、桜でんぶ適量を置く。
- ④ 手前から具を崩さない様に巻き、巻き終わりを下にする。
- ⑤ 上からギュッと押さえて形をととのえる。巻きすをはずし、巻き寿司を 2～3cm 厚さに切り分ける。

簡単ちらし寿司

材料（4人分）

【ちらし寿司】

米	1.5 合
もち麦	0.5 合
A { にんじん	60 g
干しいたけ	5 g
ごぼう	40 g
B { 酢	80 ml
砂糖	80 g
塩	9 g
だし汁	200 ml

【錦糸卵】

卵	4 個
塩	少々
サラダ油	少々
♪ 紅しょうが	12 g
いんげん	4 本

1人分

食物繊維 3.7 g

β-グルカン 1.3 g

作り方

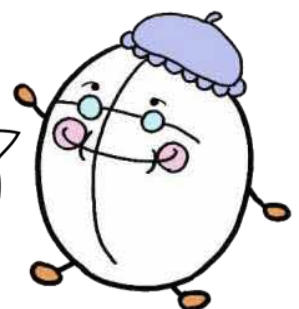
- ① にんじんは 3~4 cm 長さの千切りにする。
- ② 干しいたけは、水で戻した後、3~4 cm 長さの千切りにする。
- ③ ごぼうはさがきにする。
- ④ 錦糸卵を作り、せん切りにする。
- ⑤ いんげんは、さっと塩ゆでにし、斜め切りにする。
- ⑥ 洗米した米ともち麦を 2 合の目盛まで水を入れ、30 分水に漬けた後、炊飯する。
- ⑦ 鍋にだし汁と、切った A の具材を入れて、煮汁が少し残るくらいまで煮る。
- ⑧ ご飯が炊きあがったら、B の合わせ酢を混ぜ、⑦ の具を混ぜる。
- ⑨ 器に盛り、錦糸卵と紅しょうが、いんげんをのせる。



もち麦のおかずも
できるのかなあ？



もち麦を使った
おかずもできますよ





小松菜とじゃこの カルシウムたっぷりふりかけ

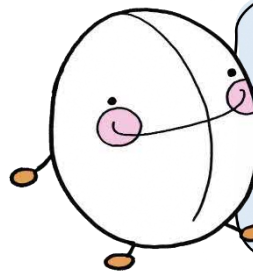
材料 (4人分)

小松菜	100 g
ゆでもち麦	40 g
ちりめんじゃこ	大さじ 2
削り節 (小パック)	1 パック (2g 程度)
サラダ油	大さじ 1
酒	大さじ 1
水	大さじ 3
しょうゆ	小さじ 2
みりん	大さじ 1
白ごま	大さじ 2

1人分

食物繊維 1.4 g

β-グルカン 0.2 g



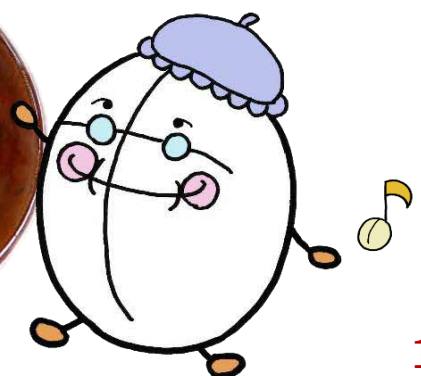
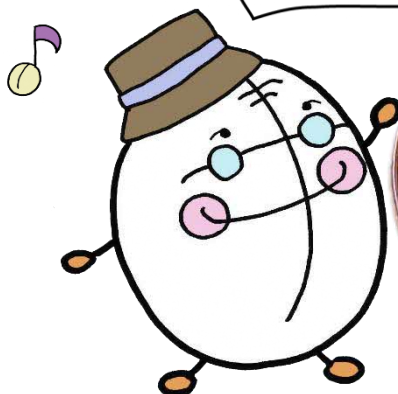
Point

ゆでもち麦を作り置きしておく、
いろいろなおかずに使えて便利！
※ゆでもち麦の作り方は5ページ参照

作り方

- ① 小松菜は5mm幅に切り、水気をしっかりと切る。
- ② フライパンにサラダ油を中火で熱し、小松菜を入れて炒め、ぱらりとしたら酒、水をふって2~3分煮る。
- ③ ゆでもち麦とちりめんじゃこ、削り節を加え、しょうゆ、みりんを入れる。汁気がなくなるまで炒め、最後に白ごまを加えてひと混ぜし、完成。

ごはんのにのせて食べると
最高じゃ！



鮭のちゃんちゃん焼き

材料（2人分）

鮭	2切れ
玉ねぎ	1/2個
えのき	1/2個
しいたけ	2枚
ゆでもち麦	30g
マヨネーズ	大さじ2
みそ	小さじ1
ごま油	小さじ2
アルミホイル	2枚



1人分

食物繊維 3.9g

β-グルカン 0.1g

作り方

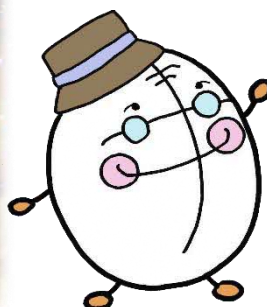
- ① 玉ねぎ、しいたけは薄くスライス、えのきは石づきを切り落としてほぐす。
- ② ゆでもち麦、マヨネーズ、みそを混ぜ合わせておく。
- ③ アルミホイルの上にごま油を引き、その上に玉ねぎ、きのこ、鮭の順にのせていく。
- ④ ③の上に②をのせて包む。同様にもう一つ作る。
- ⑤ フライパンに④を入れ、蓋をして材料に火が通るまで5～6分程度、中火で蒸し焼きにする。



おかずは
他にもいろいろ
できますよ！



わあ
楽しみじゃ





白和え

材料 (4人分)

ゆでもち麦	40 g
ほうれん草	70 g
にんじん (2 cmの長さ)	35 g
芽ひじき (乾燥)	0.7 g
こんにゃく (2 cmの長さ)	40 g
木綿豆腐	1/3 丁
練りごま	6 g
砂糖	12 g
塩	1 g
ごま油	少々

1人分

食物繊維 1.8 g β-グルカン 0.2 g

作り方

- ① ほうれん草は熱湯でサッとゆでて絞り、2 cmの長さに切る。
- ② ひじきとこんにゃくとにんじんは熱湯でゆで、水気を切る。
- ③ 木綿豆腐は熱湯でゆでた後、ふきんで包み、水気を切り、すり鉢ですりつぶす。
- ④ ③に練りごま、砂糖、塩を加え、さらに混ぜる。
- ⑤ ④に下ごしらえをしたほうれん草、にんじん、ひじき、こんにゃくを入れる。
- ⑥ ざっくりと混ぜ、味を調整し、最後にごま油で香りづけする。



きゅうりの和え物

材料 (4人分)

きゅうり	2 本
コーン缶	70 g
ゆでもち麦	60 g
塩昆布	10 g

1人分

食物繊維 1.9 g β-グルカン 0.3 g

作り方

- ① きゅうりは輪切りにする。
 - ② コーン缶は水気を切る。
 - ③ 材料を和えてなじんだら水気を軽くしぼって器に盛りつける。
- ※冷蔵庫に入れてなじませると味がしみ込みやすい。
- ※チャック袋に入れて合わせると便利。

一品変えるだけで
日替わり定食気分



れんこん団子汁

材料（4人分）

【ゆでもち麦入りれんこん団子】

ゆでもち麦	80 g
れんこん	120 g
鶏挽き肉	180 g
卵	1 個
しょうが（すりおろし）	5 g
片栗粉	大さじ 1
塩	ひとつまみ
こしょう	少々

【汁】

だし汁	530 ml
酒	大さじ 1
A { うすくちしょうゆ	大さじ 1/2
ごぼう	100 g
まいたけ	1/2 パック
ゆず（皮）	適量
青ねぎ	適量



1人分

食物繊維	3.2 g
β-グルカン	0.4 g

作り方

- ① ゆでもち麦、すりおろしたれんこん、鶏挽き肉、卵を加え、よく混ぜる。
さらに、すりおろしたしょうが、片栗粉、塩、こしょうを加え全体によくなじませる。
- ② 鍋にだし汁を沸かし、Aで調味した中に①をスプーンで一口大にまとめて落とし入れる。
- ③ 根元を落として裂いたまいたけと、ささがきごぼうを加え、10分間煮込む。
- ④ お椀に盛って、ゆずとねぎを散らす。

Point

れんこん団子はもちりとした食感から、れんこん餅とも呼ばれ、スープや鍋物だけでなく、焼く、揚げる、蒸すなどバリエーション豊富！

もち麦を入れると最強にもちもちじゃな！



かき玉汁

材料 (4人分)

もち麦	40 g
卵	2 個
三つ葉 (3cmの長さ)	1/2 束
だし汁	カップ 6
うすくちしょうゆ	大さじ 1
塩	小さじ 1/2
A { 片栗粉	小さじ 1
水	大さじ 1/2

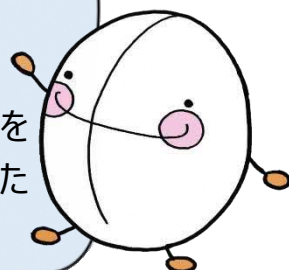
1人分

食物繊維 0.4 g

β-グルカン 0.1 g

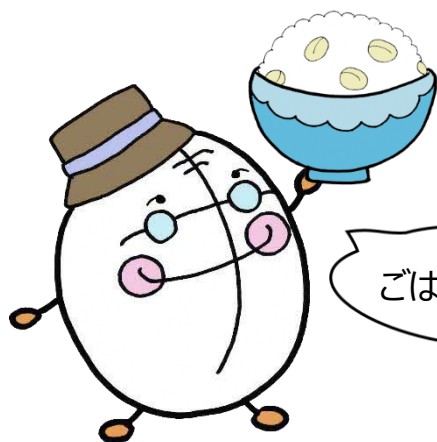
Point

ゆでもち麦を使わずに、だし汁にもち麦を入れて煮てね！そのままだし汁を使って調味料等を入れたら完成



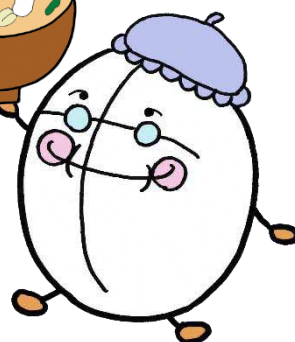
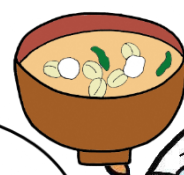
作り方

- ① 鍋にだし汁、もち麦を入れ、20分ほど煮る。
- ② ①にしょうゆ、塩を入れ、Aの水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ③ ②に溶き卵をまわし入れる。
- ④ お椀に盛って、三つ葉を散らす。

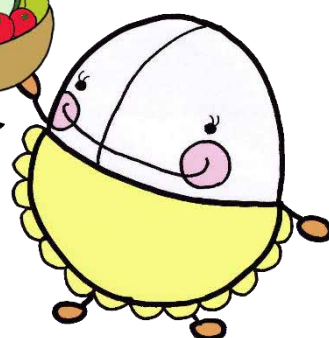


ごはんがすすむなあ

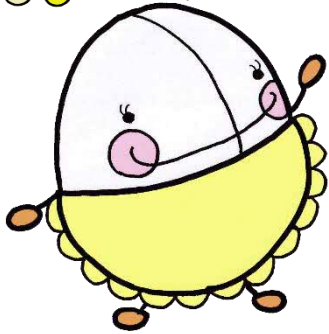
お味噌汁にゆでもち麦を入れてもおいしいですよ



サラダも作りましょうか



まずは
ドレッシングから



温野菜サラダ



5種類の
もち麦入りドレッシング



A フレンチドレッシング

食物繊維 1.7g

β-グルカン 1.0g

材料（作りやすい分量）

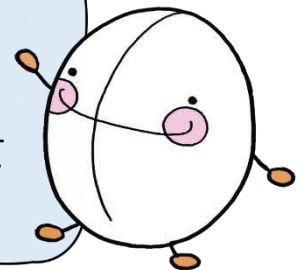
酢	大さじ 2
砂糖	小さじ 2
オリーブオイル	大さじ 2
塩・こしょう	少々
ゆでもち麦	大さじ 3



生野菜サラダ

Point

野菜の種類はお好みで
生野菜や温野菜など
いろいろなサラダで試して
みて！



B 塩レモンドレッシング

食物繊維 2.3g

β-グルカン 1.0g

材料（作りやすい分量）

オリーブオイル	大さじ 4
レモン汁	大さじ 2
塩	小さじ 2/3
こしょう	少々
にんにく	ひと片
ゆでもち麦	大さじ 3

C 和風ドレッシング

食物繊維 3.0g
β-グルカン 1.0g



材料（作りやすい分量）

酢	大さじ 1
しょうゆ	大さじ 2
砂糖	大さじ 3
サラダ油	小さじ 1
ゆでもち麦	大さじ 3
ごま	小さじ 3
玉ねぎ	10g



D 中華ドレッシング

食物繊維 2.1g
β-グルカン 0.3g

材料（作りやすい分量）

しょうが	大さじ 1
酢	大さじ 2
しょうゆ	大さじ 3
砂糖	小さじ 1
ごま油	大さじ 3
ゆでもち麦	小さじ 3
ごま	10g



E みそドレッシング

食物繊維 4.0g
β-グルカン 1.0g

材料（作りやすい分量）

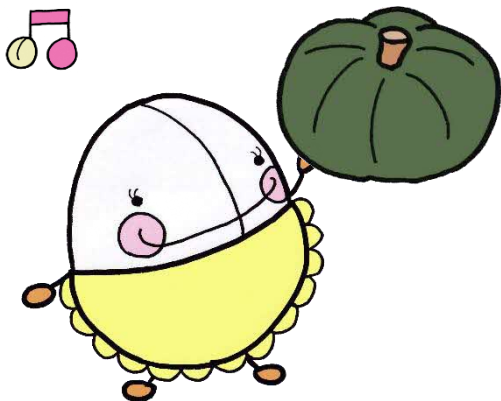
みそ	大さじ 2
砂糖	小さじ 4
すりごま	大さじ 2
水	大さじ 2
一味唐辛子	お好みで
ゆでもち麦	大さじ 3



作り方

- 材料をすべて混ぜ合わせる。
- にんにくはすりつぶす。（チューブでもよい）材料をすべて混ぜ合わせる。
- 玉ねぎはみじん切りにする。材料をすべて混ぜ合わせる。
- しょうがはみじん切りにする。材料をすべて混ぜ合わせる。
- 材料をすべて混ぜ合わせる。お好みで一味唐辛子を混ぜる。





かぼちゃサラダ

材料 (4人分)

かぼちゃ	250 g
ゆでもち麦	50 g
ハム	35 g
きゅうり	1本
レーズン	15 g
マヨネーズ	大さじ 2
塩・こしょう	適量

作り方

- ① かぼちゃの種と皮の部分を取り除き、ゆでてマッシュをする。
- ② ハムは5 mm角に切る。
- ③ きゅうりは輪切りにして、軽く塩をして水気を絞る。
- ④ レーズンは湯通しして水気を切っておく。
- ⑤ 全ての材料をマヨネーズで和えて、お好みで軽く塩こしょうをする。

1人分

食物繊維 2.5 g

β-グルカン 0.2 g

Point

かぼちゃはゆでる他に、蒸したり、レンジをしたりして柔らかくしてからマッシュしてもOK!



1人分
 食物繊維 3.5g
 β-グルカン 0.4g



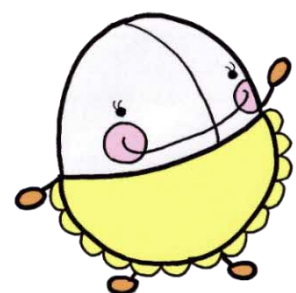
揚げ餃子も
おいしい!

豚ひき肉と小松菜の餃子

材料 (24 個分)

- | | |
|---------|------------|
| 小松菜 | 100 g |
| 餃子の皮 | 1 袋 (24 枚) |
| 豚挽き肉 | 100 g |
| ゆでもち麦 | 100 g |
| サラダ油 | 大さじ 1 |
| 水 | 70 ml |
| おろしにんにく | 小さじ 1/2 |
| しょうゆ | 大さじ 1 |
| 酒 | 大さじ 1 |
| ごま油 | 大さじ 1 |
| 塩・こしょう | 少々 |
| 【酢醤油】 | |
| しょうゆ | 大さじ 1 |
| 酢 | 小さじ 1 |

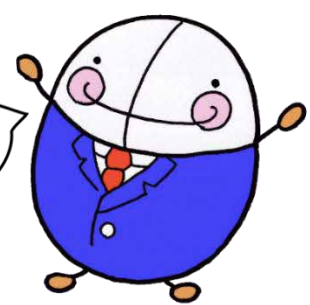
A {



お酒に合うおかず
も作りますね



楽しみじゃ



作り方

- ① ボウルにゆでもち麦、細かく刻んだ小松菜、豚挽き肉、Aの調味料を入れてよくこね、24等分にする。
- ② 餃子の皮に餡を包み、縁に水をつけ、ヒダを寄せて閉じる。
- ③ フライパンにサラダ油を入れ、餃子を入れて中火で焼く。
- ④ ③に焼き色がついたら水を加えて蓋をし、中火で8分焼く。
- ⑤ しょうゆと酢を混ぜ合わせて酢じょうゆを作り、お好みで餃子にかける。



焼きしゃぶしゃぶの野菜巻きとステーキソース

～焼きしゃぶしゃぶの野菜巻き～

材料（4人分）

牛肉（しゃぶしゃぶ用）	8枚
もやし	100g
かいわれ（根元を切り落とす）	1パック
白ねぎ	20g
ゆでもち麦	160g
サラダ油	小さじ1

～ステーキソース～

材料（作りやすい分量）

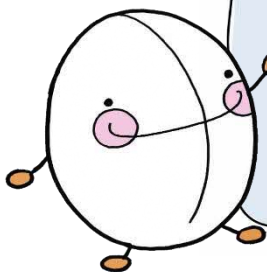
にんにく（すりおろす）	1片
料理酒	大さじ2
しょうゆ	大さじ2
みりん	大さじ2
酢	小さじ2
砂糖	小さじ2
ゆでもち麦	100g



1人分

食物繊維 3.2g

β-グルカン 1.4g



Point

ゆでもち麦入りステーキソースを作っておけば、いろいろなお肉料理に使えて便利！



作り方

- ① もやしはゆでる。白ねぎは細く切り、5～10分程度水にさらして、水気を切る。
- ② フライパンを中火で熱し、サラダ油を入れて、キッチンペーパーで薄く伸ばし、牛肉を1枚ずつ並べ入れ、色が変わったら裏に返して火が通るまで焼き、取り出す。
- ③ フライパンにステーキソースの材料を全て入れて中火で半量程になるまで煮詰める。
- ④ ②の肉で野菜とゆでもち麦を包み、器に盛る。上から③のステーキソースをかける。

豚キムチ

材料 (4人分)

豚肉 (薄切り)	200 g
塩こしょう	適量
薄力粉	適量
キムチ	100 g
ゆでもち麦	40 g
にんにく (みじん切り)	一片
しょうが (みじん切り)	一片
めんつゆ (2倍濃縮)	適量
塩・こしょう	少々
ごま油	大さじ 1
小ねぎ	適量



作り方



- ① 豚肉は塩こしょうをもみこんでから、薄力粉をまぶしておく。
- ② フライパンにごま油、にんにく、しょうがを入れ、火にかける。弱火で、香りが出てくるまで炒める。
- ③ 香りが出てきたら、ゆでもち麦とざく切りにしたキムチを加え、さっと炒める。①を加えて炒める。
- ④ 豚肉に火が通ったら、めんつゆを鍋肌からまわし入れる。味見してから、塩こしょうで味をととのえる。

1人分

食物繊維 1.3 g

β-グルカン 0.2 g



肉味噌



材料 (4人分)

ゆでもち麦	90 g
豚挽き	90 g
白ねぎ	1/2 本分
しょうが	1 かけ分
みそ	大さじ 2
しょうゆ	大さじ 2と1/2
砂糖・酒	各大さじ 3
片栗粉	小さじ 1/2
黒こしょう	少々
ごま油	大さじ 1

1人分

食物繊維 0.9 g

β-グルカン 0.3 g

野菜にかけても
おいしい!



作り方

- ① フライパンにごま油、みじん切りしたしょうがを入れ、炒める。
- ② 豚挽き肉、ゆでもち麦を加え、2分程度炒める。
- ③ Aを予め合わせてから加え、1分程度炒める。
- ④ 粗いみじん切りした白ねぎを加え、ひと混ぜする。
- ⑤ 黒こしょうをかけて味をととのえる。



かにかまクリームコロッケ



材料（4人分）

かにかま（さいておく）	160 g
ゆでもち麦	100 g
玉ねぎ	1 個
バター	60 g
薄力粉	50 g
牛乳	500 ml
塩こしょう	少々
薄力粉	適量
卵	1 個
パン粉	適量

作り方

- ① 薄くスライスした玉ねぎを弱火で炒める。
- ② 玉ねぎが透き通ってきたら火を止め、薄力粉を入れる。
- ③ 粉っぽくならないまで混ぜる。
- ④ 弱火にして、牛乳を少しずつ注ぎ混ぜる。
- ⑤ かにかまとゆでもち麦と塩こしょうを入れ、弱火のまま 5 分くらい煮つめる。
- ⑥ バットなどにうつし冷やす。
- ⑦ 冷えたら、適度な大きさの俵型にし、薄力粉、溶き卵、パン粉の順でまんべんなくつける。
- ⑧ 中火で熱した揚げ油で、きつね色になるまで揚げる。

1 人分

食物繊維 2.1 g

β-グルカン 0.5 g



おつまみチーズ



材料（10本分）

春巻きの皮	10 枚
スライスチーズ	10 枚
ゆでもち麦	100 g
揚げ油	適量
薄力粉	小さじ 1
水	大さじ 1

1 人分

食物繊維 0.9 g

β-グルカン 0.2 g

作り方

- ① 春巻きの皮を広げ一角にスライスチーズを重ねて置く。
- ② チーズの上にゆでもち麦を置く。
- ③ 春巻きの要領で巻いていき、薄力粉を水で溶いたもので巻き終わりをはがれないようにつけて巻き面を下にして置いていく。
- ④ 油できつね色にカラッと揚げる。

チキン南蛮



材料（4人分）

鶏もも肉	400 g
塩こしょう	適量
溶き卵	2 個
薄力粉	適量
揚げ油	適量

【甘酢だれ】

A	しょうゆ	大さじ 2
	みりん	大さじ 2
	酢	大さじ 2
	砂糖	大さじ 1
	すりおろし生姜	4 g

【タルタルソース】

卵	1 個
玉ねぎ	1/4 個
ゆでもち麦	45 g
マヨネーズ	大さじ 4
レモン汁	小さじ 1
パセリ	適量
鷹の爪	適量



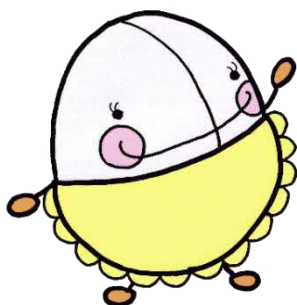
1人分

食物繊維 2.0 g

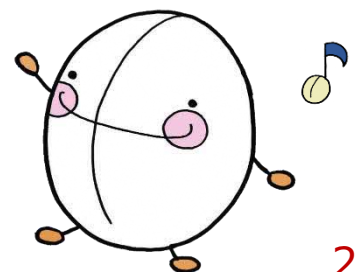
β-グルカン 0.2 g

作り方

- ① 耐熱ボウルにAを全て入れて混ぜ合わせ、600Wに設定した電子レンジで1分半加熱。
- ② 鶏もも肉を一口大に切り、塩こしょうをし、薄力粉、溶き卵をつけ180℃に熱した油でしっかりと揚げる。
- ③ 鶏もも肉が揚がったら、①の甘酢ダレのボウルに鶏もも肉を入れ混ぜ合わせる。
- ④ 耐熱ボウルに卵を割り入れ、爆発防止のために黄身部分に必ず数カ所穴を開け、ふんわりとラップをし、600Wに設定した電子レンジで1分加熱する。
- ⑤ ④にみじん切りにした玉ねぎとゆでもち麦、マヨネーズ、レモン汁を入れて卵を崩しながら混ぜ合わせる。
- ⑥ 鶏もも肉を甘酢ダレから取り出し、皿に盛り付け、タルタルソースをかける。お好みでパセリ、鷹の爪をかける。



洋食からアジア料理まで、
お店の味も楽しんでな！





野菜たっぷり食べるスープ

材料（4人分）

鶏肉（1cmの角切り）	60g
玉ねぎ（1cmの角切り）	110g
にんじん（1cmの角切り）	60g
キャベツ（1cmの角切り）	140g
しめじ	60g
とうもろこし（缶）	20g
もち麦	30g
しょうが（みじん切り）	5g
サラダ油	大さじ 1
中華スープの素	大さじ 1
水	1000 ml
塩・こしょう	少々

作り方

- ① しめじは小房にわける。
- ② 鍋にサラダ油を熱し、鶏肉、玉ねぎ、にんじんを炒める。
- ③ 水、中華スープの素、もち麦を入れて煮る。
- ④ アクをとり、キャベツ、しめじ、とうもろこしを煮込む。
- ⑤ しょうがを入れ、塩・こしょうで味をととのえる。

1人分

食物繊維 2.8 g

β-グルカン 0.4 g



にんじんポタージュ



材料（4人分）

玉ねぎ	1 個
にんじん	2 本
ゆでもち麦	100 g
コンソメ	4 個
塩	ひとつまみ
水	500 ml
パセリ	少々

作り方

- ① 玉ねぎをしんなりするまで炒める。
- ② 水とにんじんを入れ、柔らかくなるまで加熱する。
- ③ 粗熱がとれたら②とゆでもち麦をミキサーにかける。
- ④ 塩で味をととのえて、パセリを散らす。

1人分

食物繊維 3.6 g

β-グルカン 0.5 g

ドリア

材料 (2人分)

玉ねぎ	小 1 個
ベーコン	30 g
牛乳	200 ml
もち麦粉	大さじ 3
塩 こしょう	少々
もち麦ごはん	軽くお茶碗 2 杯
ピザ用チーズ	適量
サラダ油	大さじ 2

1 人分

食物繊維 2.4 g

β-グルカン 1.7 g



作り方

- ① フライパンを熱しサラダ油を入れ、玉ねぎとベーコンを炒める。
 - ② もち麦ごはんを入れ、ごはんが温まったら、もち麦粉を加えよく混ぜる。
 - ③ ごはんがパラパラになってきたら牛乳を加え、とろみが付くまで混ぜる。
 - ④ 塩こしょうで味をととのえる。
 - ⑤ グラタン皿に移し、上にピザ用チーズをのせる。
 - ⑥ 250℃に予熱したオーブンに入れ 5～8 分、こんがり焼き色が付くまで焼く。
- ※オーブントースターで焼いても良い。



炒飯

材料 (4人分)

ゆでもち麦	500 g
玉ねぎ (みじんぎり)	2 個
ピーマン (みじんぎり)	2 個
長ねぎ (みじんぎり)	1 本
しいたけ (みじんぎり)	5 枚
合挽き肉	100 g
しょうが (みじん切り)	1/2 かけ
にんにく (みじん切り)	1 かけ
サラダ油	適量
鶏がら	小さじ 1
しょうゆ	小さじ 1/2
塩・こしょう	少々



作り方

- ① 中華鍋にサラダ油を入れて熱し、しょうがとにんにくを入れる。
- ② 玉ねぎ、ピーマン、長ねぎ、しいたけ、合挽き肉を入れて炒める。
- ③ 鶏がら、しょうゆ、塩こしょうで味をととのえて、ゆでもち麦を入れ炒めて完成。

1 人分

食物繊維 7.5 g

β-グルカン 2.7 g



炊飯器で簡単パエリア

材料（4人分）

米	1.5 合
もち麦	0.5 合
水	1.5 合
鶏もも肉	150 g
玉ねぎ	1/2 個
ピーマン	1 個
赤ピーマン	1/2 個
えび	8 尾
コーン	20 g
マッシュルーム	10 g
オリーブオイル	大さじ 2
サフラン	ひとつまみ
顆粒コンソメ	小さじ 3
塩・こしょう	少々
レモン	1 個

1人分

食物繊維 4.6 g

β-グルカン 1.3 g

作り方

- ① 鶏もも肉、ピーマン、赤ピーマンは1cm角に切る。
- ② 玉ねぎはみじん切りにする。えびは背わたと殻をとる。
- ③ 米は洗ってザルに上げ、30分程度おく。
- ④ 炊飯器に③の米ともち麦、具材、オリーブオイル、サフラン、顆粒コンソメを入れて炊く。
- ⑤ 炊き上がったら全体をまぜ、塩・こしょうで味をととのえ、レモンを添える。



～フライパンで作る場合～

- ① 水 600 ml にサフランを 20 分程度つけ色だしし、サフラン水を作る。
- ② えびは背わたと殻を取り、鶏もも肉 150g は一口大に切り、それぞれ塩・こしょうをふっておく。
- ③ 玉ねぎ 1/2 個は、みじん切り、ピーマン 1 個、赤ピーマン 1/2 個は種を除き、1 cm 幅に切る。
- ④ フライパンにオリーブオイル大さじ 2、おろしにんにく小さじ 1 を入れて火にかけて、にんにくの香りがたってきたら、具材を炒める。炒めた後は、えび、ピーマン、赤ピーマンをいったん取り出しおく。
- ⑤ フライパンに洗って水気を切った米 1.5 合、もち麦 0.5 合、①のサフラン水、コンソメ小さじ 3 を加えてひとまぜし、強火にかけて、沸騰したら弱火にし、蓋をして、15～20 分炊く。
- ⑥ 蓋を取り、具材を飾りつけ、20 秒程度強火で水分を飛ばしたら、火からおろし、レモンを添えて出来上がり。

※もち麦を浸水させなくても、フライパンでパエリアを作ることができます。



炊き込みピラフ

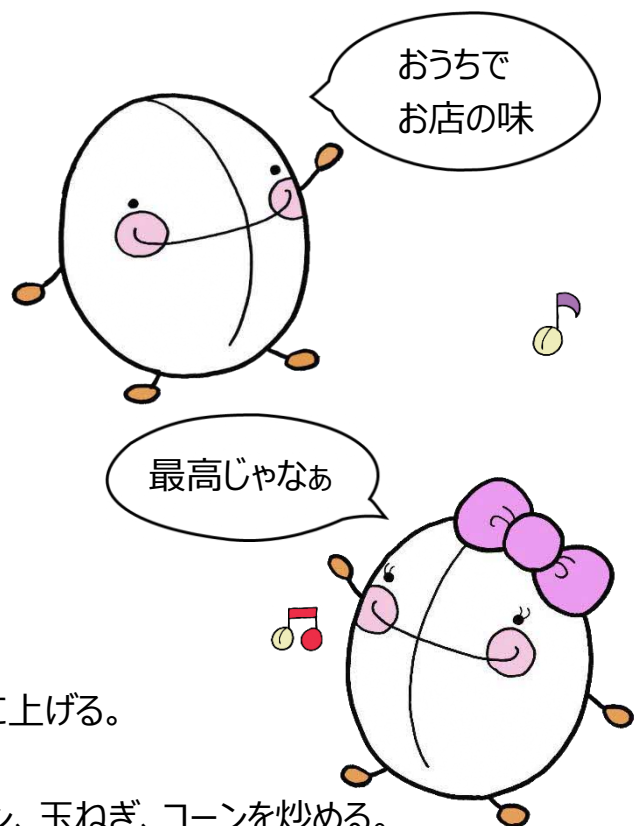
材料（4人分）

米	1.5 合
もち麦	0.5 合
水	2 合
ベーコン（短冊切り）	40 g
冷凍むきエビ	60 g
玉ねぎ（粗いみじん切り）	80 g
ホールコーン缶	40 g
マッシュルーム（スライス）	20 g
チキンコンソメ	2 個
塩・こしょう	少々
バター	20 g
オリーブオイル	小さじ 1
パセリ	少々

1人分

食物繊維 3.3 g

β-グルカン 1.1 g



作り方

- ① 米ともち麦を洗い、水に30分つけ、ザルに上げる。
- ② コーンは缶から出して水を切っておく。
- ③ 鍋を火にかけてオリーブオイルを入れ、ベーコン、玉ねぎ、コーンを炒める。
- ④ ③に①とマッシュルームを加え、塩こしょうを少々振り軽く炒める。
- ⑤ ④を炊飯器に入れ、コンソメ入り水2合とバターを加え、普通のご飯と同様に炊く。
- ⑥ 炊き上がったら器に盛り、パセリのみじん切りを散らす。



オムレツ

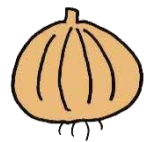
材料（4人分）

卵	2 個	
A {	挽き肉	50 g
	ゆでもち麦	40 g
	玉ねぎ（みじん切り）	30 g
	しいたけ（みじん切り）	20 g
	しょうゆ	5 g
サラダ油	5 g	
B {	片栗粉	小さじ 1
	水	大さじ 1
トマトケチャップ	10 g	

1 人分

食物繊維 3.3 g

β-グルカン 0.9 g



作り方

- ① 熱したフライパンにサラダ油を引き、Aを炒め、しょうゆで味つけをし、Bの水溶き片栗粉を加え、十分に火が通ったら皿に取っておく。
- ② フライパンをきれいにして熱し、サラダ油を引き、割って溶きほぐした卵を加えて手早くかき混ぜる。
- ③ 半熟になったところで火を止め、①の具材を中央に乗せ卵で包み形をととのえる。
- ④ 具材の見える部分を下にして皿に盛りつけ、トマトケチャップをかけて完成。

