

雑穀ご飯



大麦の話

うるち性の大麦を精麦(外皮を取り除くこと)して、蒸気で加熱し軟かくしたところをローラーで平たくしたのが押し麦です。米と比較すると食物繊維、特に水に溶ける食物繊維が多く含まれます。

大麦をおかずにいれてみよう！！

- ①鍋にお湯1リットルを沸かす。
 - ②大麦1/3カップ(50g)入れ15~20分ゆでる。
 - ③ゆであがったら、流水で洗い、水切りする。
(ゆであがり後は約150gになります)
- ★サラダやスープ、ヨーグルトに混ぜてみてはいかがでしょうか。

材料

雑穀ご飯

<材料:3人前>

米	1合
きび	大さじ1
あわ	大さじ1
押し麦	大さじ3
あずき(乾)	大さじ1
水	1合分+100ml

<作り方>

- 1.あずきは茹でて煮汁ごと冷ます。
- 2.米をといで、炊飯器のメモリに合わせて水分を加える。
- 3.きび、あわ、押し麦、あずき、水100mlを加えて30分浸水する。
- 4.炊飯する。

★お好みで水分は加減してください。

