

2022年2月 ♪ ご飯を楽しむ旬のレシピ ♪

☆ もち麦の麦とろごはん ☆



〈材料〉4人分

七分づき米 2.5合 (375g)

もち麦 0.5合 (75g)

長芋 320g (正味)

刻みのり (青のり) 適量

A	淡口醤油	大さじ1
	みりん	小さじ1/2
	塩	少々
	卵	1/2個

〈作り方〉

- ① 七分づき米を洗ってざるにあげ、炊飯釜に入れる。
- ② もち麦は洗わずに加え、水 650cc (いつものお米 2.5 合分の水分量+もち麦の重量の 2 倍量の水) を入れる。
- ③ 30 分ほど浸水し、普通に炊く。
- ④ 長芋はすりおろし、A と合わせる。
- ⑤ ご飯をよそい、④をかけ刻みのり (もみのり) をかける。
※長芋は自然薯や大和芋でも良い (自然薯の場合はだしでのばす)



グリーンマーケット MOA にて好評販売中♪

「もち麦」は玄米の約5倍、白米の約28倍も食物繊維を多く含み、中でも「βグルカン」という水溶性食物繊維が豊富です。

満腹感を得られやすいのでダイエットにお勧め♪ また糖質の吸収を遅らせたり、コレステロールや中性脂肪を減少させる効果もあるので、糖尿病や脂質異常症など生活習慣病の予防にも👍 腸内環境を改善し、便秘を予防、免疫力アップにも繋がります☆

☆ 豚汁 ☆



〈材料〉4人分

豚肉	80g
人参	50g (1/3本)
ごぼう	50g (1/2本)
こんにゃく	80g (1/3p)
大根	100g
里芋	160g (4個)
干椎茸	2枚
白ねぎ	50g (1本)
油揚げ	1枚
油	大さじ1
米麴味噌	35g (大さじ2)
だし (昆布だしや二番だして良い)	800cc
生姜のしぼり汁	小さじ1

〈作り方〉

- ① 豚肉は食べやすい大きさに切る
 - ② 人参、大根はいちょう切りにする。
 - ③ ごぼうは5mm程度の輪切りにし、水にさらし、ざるにあげておく。
 - ④ こんにゃくは手で一口大にちぎって下茹でする。
 - ⑤ 里芋は皮をむき1cm程度の輪切りにし、水にさらす。
 - ⑥ 干椎茸は水でもどし、4~6等分する。
 - ⑦ 白ねぎはぶつ切りにし、油揚げは短冊切りにする。
 - ⑧ 鍋にごま油を熱し、豚肉、ごぼう、人参、こんにゃく、大根、里芋、椎茸の順でよく炒める。
 - ⑨ だし汁を入れ煮立ったら、あくをとり、落し蓋をしてやわらかくなるまで煮る。
 - ⑩ 具材がやわらかくなったら白ねぎと油揚げを入れ、ひと煮立ちしたら味噌を溶き入れる。
 - ⑪ 最後に生姜の絞り汁 (小さじ1程度) を入れ、火を止める。
- ※ 具材や味噌はお好みで、量を調整してください。

～ 2月の献立例 ～



- もち麦の麦とろご飯
- ほうれん草のごま酢和え
- 豚汁
- 漬物 (大根の酢漬)
- 果物 (ぽんかん)