

もち麦 Recipe

ゆでもち麦



材料

もち麦 [1合]
水(もちむぎの3倍量) [3合]

作り方

01
鍋にもち麦1合と3合の水を加え、
中火にかける。

02
沸騰したら、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。

03
ザルにあけて水気を切り、
保存容器に移す。

保存方法

水気を切って、保存容器に入れ、冷
蔵保存。ビニール袋に入れ、平らに広
げて冷凍し、固まったら押さえてバラ
バラにすると冷凍もち麦になる。

保存期間

冷蔵保存の場合、密閉袋に入れる
と6ヶ月でも保存可能。

活用方法

ゆでもち麦を作っておけば、いろいろ
なものにトッピングすることができます。
コーンスープやヨーグルトなどに
入れたり、サラダに混ぜたりして食感
を楽しむことができます。時間が無い
ときには、市販のスープもからだ思い
のスープに変身します。また、市販の
スープを使って、だし茶漬けや雑炊な
どもアレンジできます。



お味噌汁



ポタージュスープ



ヨーグルト

Point

ゆでもち麦45gあたり、β-グルカンが約1g含まれてい
ます。1回分45gを目安に食べましょう。