

食育 推進隊!

もち麦を使ったレシピ

2018年から、滋賀県立大学の食育推進隊の学生さんに、産直野菜を使ったレシピをご考案いただいています。今回は「滋賀県産もち麦」のプチプチとした歯ごたえを楽しめるレシピを紹介します。

大麦:滋賀県産



もち麦は多めにゆでて小分けにし、冷凍しておくと便利です♪

もち麦は水溶性食物繊維がたっぷりです!

256927

JALレーク滋賀
もち麦

450g ★

滋賀県産大麦使用。
お米に加えるだけ。

(326kcal・食塩相当0g/100g)
賞味期間:10カ月



本体 **530**円
(税込 **572**円)



もち麦とブロッコリーの粒マスタード風サラダ

1人あたり
約 **112kcal**
塩分1.3g

材料 (3人分)

- 256927 もち麦 …………… 大さじ1
- 257192 産直 国産ブロッコリー … 1/2房
- A 練りからし …… チューブ2cm程度
- 醤油・酢・マヨネーズ … 各大さじ1
- 砂糖 …………… 大さじ1/2
- 塩・胡椒 …………… 各少々
- オリーブオイル …………… 大さじ1/2

作り方

- ブロッコリーは食べやすく小房に分ける。沸騰した湯に塩少々(分量外)を加え、好みの硬さになるまでゆで、湯を切って冷ましておく。
- もち麦はたっぷりの湯で15~20分ゆでる。ざるにあげて水で洗い、ぬめりをとって水けをきる。
- もち麦をゆでている間にソースの材料Aを混ぜ合わせておく。
- 3に2のもち麦を混ぜ合わせ、ブロッコリーを和える。

One Point!

もち麦はゆでた後、軽くつぶした方がソースになじみやすいかも♪

