



# もち麦雑炊、もち麦のガレット



## 材料(2人分)

- A (●もち麦…100g ●水…800cc)  
 ●なめ茸、舞茸、しめじなどきのこ…80g  
 ●小松菜、ほうれん草、白菜、にらなど…80g  
 ●とりのささみ…100g ●卵…2個  
 ●ほんだし…4g(スティック1/2本分)  
 又はコンソメ…2.7g(小さじ1)  
 ●ほん酢…大さじ1

※もち麦雑炊の栄養量です。

栄養量	エネルギー…324kcal	脂質…6.7g	水溶性食物繊維…4.9g	食塩相当量…1.7g
	たんぱく質…25.6g	炭水化物…43.5g	不溶性食物繊維…3.6g	

- ①もち麦を軽く洗い鍋に入れ水800cc加え火にかけます。沸いたらあくをすくい弱火にして15~20分、やわらかくなるまでゆでます。  
 ※現在市販されているもち麦は北米産のものがほとんどです。北米産のものは酸味が強いのでゆでたらざるに上げ、水で一回すすいでから使って下さい。長野県でも栽培を始めたようですが、取量はまだまだ少ないそうです。長野県産又は国内産のものは酸味がなくおいしいのでゆで汁ごと使って下さい。

《輸入もち麦の場合》ゆでたもち麦をざるに上げ、水で一回すすぎ鍋に戻し、水400cc加え火にかけます。

- ②①の鍋にほんだし4g(スティック1/2本分)又はコンソメ2.7g(小さじ1)、一口大に切ったきのこを加え沸かします。

- ③汁が沸いたら、一口大に切ったとりのささみ、3cmぐらいに切ったほうれん草などを加えもう一度沸かします。

- ④③に溶き卵2個加え火を消し、ふたをして3分程蒸らして出来上がりです。

- ⑤器に盛り、好みでポン酢を少しかけて召し上がって下さい。



もち麦のガレットは味がさらっとしているので、焼肉によく合います。

## 材料(2人分)

- もち麦…150g 4~6枚分
- 水…300cc

## 作り方

- ①もち麦を軽く洗ってざるに上げ、水を切りまします。炊飯器の釜に入れ、水300cc加え、炊き込みご飯モードで炊飯します。
- ②炊き上がったもち麦を4~6等分し、ラップでくるんで円盤状のおにぎりにします。
- ③ラップをはずし焼肉用の鉄板の上で片面焼きます。(両面焼くと崩れてくるので片面で充分です。)焼肉に添える、又は焼肉をはさんで召し上がって下さい。

