

牛ごぼう雑穀ごはん



《材料：2人分》

米・・・2・1/2 (米カップ)
雑穀・・・1/2 (米カップ)
牛こま切れ肉・・・200g

A
酒・・・・・・・・大さじ3
みりん・・・・・・・・大さじ2
薄口しょうゆ・・・大さじ1

ごぼう・・・・・・200g
だし汁・・・・・・450ml～

B
薄口しょうゆ・・・大さじ1
粉山椒・・・・・・・・少々

【1人あたり 330円 エネルギー 621kcal 塩分 1.5g】

《作り方》

- ① 米と雑穀米は洗ってざるに上げて30分以上おく。
- ② ごぼうは細めのさがきにしてサッと洗い、水けをよくきる。
- ③ 牛肉は1cm幅に切る。なべに【A】の酒、みりん、薄口しょうゆを入れて煮立て、牛肉を加えて火を通す。色が変わったらポウルの上にのせたざるに上げ、肉と煮汁とを分ける。
- ④ 炊飯釜に、①の米と雑穀米を入れ、③の汁と【B】の薄口しょうゆを加え、3合の水分量までだし汁を注ぐ。
- ⑤ ②を合わせて炊く。
- ⑥ 炊き上がりに③の牛肉を加えて混ぜ、軽く蒸らす。ざっくりと混ぜ、器に盛って粉ざんしょうをふる。

牛肉のうまみで味わい深くなるので、より食べやすくなります。

雑穀と春野菜のサラダ



《材料：2人分》

雑穀・・・・・・・・・・30g
水・・・・・・・・・・100ml
オリーブオイル・・・小さじ1
キャベツ・・・・・・・・3枚
じゃがいも・・・・・・1個
アスパラガス・・・・・・2本
ベーコン・・・・・・・・2枚
コーン・・・・・・・・・・30g

A
オリーブオイル・・・大さじ2
酢・・・・・・・・・・大さじ1
おろしにんにく・・・・少々
塩・・・・・・・・・・小さじ1/4
こしょう・・・・・・少々
砂糖・・・・・・・・・・ひとつまみ

【1人あたり 131円 エネルギー 316kcal 塩分 1.2g】

《作り方》

- ① 小鍋に雑穀と水を入れてひと混ぜし、10分以上おく。オリーブオイルを入れて弱火にかけ蓋をして水気がなくなるまで10～11分ほど煮る。そのまま自然に冷ます。
- ② キャベツ、じゃがいも、アスパラガスは、食べやすい大きさに切り、塩を加えた熱湯でそれぞれゆでて、しっかり水気をきりそのまま冷ます。
- ③ ベーコンは1cm幅に切り、両面をこんがり焼き、キッチンペーパーで余分な油をふく。
- ④ Aのドレッシングの材料を全てあわせてよく混ぜる。
- ⑤ ボールに①、②、③を入れて④のドレッシングで和え、冷蔵庫に10分以上おいてから食べる。

ツツツ・フツツ・ざくっ 雑穀の食感が楽しく かみしめるごとにおいしさが味わえます

生姜の雑穀雑炊



《材料：2人分》

鶏むね肉・・・・・・・・100g
干ししいたけ・・・・・・・・2個
A
水+しいたけの戻し汁400cc
鶏がらスープ・・・・・・小さじ2
ニラ・・・・・・・・・・15g

おろししょうが・・・・大さじ1
白ねぎ(みじん切り)・・・・10g
雑穀米・・・・・・・・・・200g
ごま油・・・・・・・・・・大さじ1/2

【1人あたり 194円 エネルギー 299kcal 塩分 0.8g】

《作り方》

- ① 鶏むね肉とニラを粗みじんに切る。干ししいたけは少量の水で戻し、細切りにする。(戻し汁は後で使用)
- ② 鍋に、Bを入れ、①の鶏むね肉と干ししいたけを煮る。沸騰したら弱火にして煮込む。
- ③ 3分経ったら、ニラ、ネギ、生姜(おろし)を加え、炊き上がった雑穀米を水で軽くさっと煮る。ごま油を入れる。

栄養バランス抜群の雑炊 しっかり満足感を味わえるのも魅力です