

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。時間がない
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
どにもアレンジできます。



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。