



shirayuki  
mochimugi

## 秋葉の里 白雪もち麦の レシピ

より健康になりたいあなたへ  
おすすめの一品

いつもの料理にもち麦を  
「ちょい足し」で  
食物繊維たっぷり  
血糖値を抑えて、腸活にも！

**1人分あたり**

エネルギー 183kcal

食物繊維 1.6g



秋葉区の食生活改善  
推進委員さんが  
考えました！



ポリ袋一つでらくらく調理

# もち麦入り煮込みハンバーグ

(パッククッキング)

# もち麦入り煮込みハンバーグ(バッククッキング)

## 材料(4人分)

豚ひき肉	200g
ゆでもち麦	100g
卵	1個
玉ねぎ	1/2個(100g)
パン粉	大さじ3
塩・コショウ	少々
A   ケチャップ	大さじ1
とんかつソース	大さじ2
ポリ袋(耐熱性)	4枚
付け合わせの野菜	適宜

## 作り方

- ① ポリ袋にみじん切りにした玉ねぎとソースA以外の材料を全部入れてよく混ぜ合わせる。
- ② ①をポリ袋の中で4等分にし、一つずつ別のポリ袋に入れて形を整え、合わせておいたソースを入れる。
- ③ ポリ袋の空気を抜き、入り口を固く輪にして結び、箸に下げ、沸騰した深鍋のふちに渡して入れ20分程度加熱する。  
※ポリ袋がなべ底にあたる場合は、破れ防止のため耐熱皿を入れると良い。
- ④ やけどに気を付けて皿に盛り、野菜を添える。  
(非常時は、お皿を汚さないようにそのまま袋を利用してもよい。)

### ポイント

必ずポリ袋は耐熱性のものを使います。  
ハンバーグの厚さをそろえると加熱ムラを防げます。

### アドバイス

バッククッキングは調理器具を汚さず、手軽に作れる方法です。  
アウトドアや災害時の防災食として活用できます。  
袋ごとに味付を変えるとさらに楽しめます。



ポリ袋に入れ  
縛る。



輪に箸を通して  
深鍋につるす。

ゆでもち麦は、深めの製氷皿などで冷凍キューブ(1個25gなど)にして作り置きすると便利です。



【ゆでもち麦の作り方】



shirayuki  
mochimugi

## 秋葉の里 白雪もち麦の レシピ

より健康になりたいあなたへ  
おすすめの一品

いつもの料理にもち麦を  
「ちょい足し」で  
食物繊維たっぷり  
血糖値を抑えて、腸活にも！

1人分あたり(カレーのみ)

エネルギー 334kcal

食物繊維 6.5g



秋葉区の食生活改善  
推進委員さんが  
考えました！

もち麦の下ゆで不要 手間いらず  
食物繊維たっぷり！

# もち麦入りカレー

# もち麦入りカレー

## 材料(6皿分)

市販のカレールー	(お好みのもの6皿分)
豚肉	250g
(牛肉、鶏肉などお好みで)	
玉ねぎ	2個(400g)
じゃがいも	2個(200g)
にんじん	1本(100g)
もち麦	40g
油	大さじ1
水	800ml~

## ポイント

もち麦は具材と一緒に煮込むだけで簡単に調理ができます。  
もち麦のプチプチ食感がアクセントになります。  
ごはんにも、もち麦を入れてさらにもちもち感アップ。

## アドバイス

もち麦はとろみが増すので、お好みで水を足してください。

## 作り方

- ① 鍋に油を熱し、一口大に切った具材を炒める。
- ② 水ともち麦を入れ沸騰後15分以上煮込む。
- ③ 火を止めてカレールーを入れて溶かす。
- ④ 弱火にしてとろみがつくまで煮込む。

## アレンジ

ひき肉やみじん切り野菜でキーマカレー風に。  
うどんにかけて簡単カレーうどん。  
余ったカレーは鍋ごとスープカレーに！  
もち麦は、シチューやハヤシライスに入れるのもオススメ。



スープカレー



【もち麦ごはんの作り方】



shirayuki  
mochimugi

## 秋葉の里 白雪もち麦の レシピ

より健康になりたいあなたへ  
おすすめの一品

いつもの料理にもち麦を  
「ちょい足し」で  
食物繊維たっぷり  
血糖値を抑えて、腸活にも！

**1人分あたり**

エネルギー 127kcal

食物繊維 3.1g



秋葉区の食生活改善  
推進委員さんが  
考えました！



ツルツル、プチプチの食感を楽しんで  
里芋のもち麦入り  
そぼろあんかけ

# 里芋のもち麦入りそぼろあんかけ

## 材料(4人分)

里芋	300g
にんじん	80g
小松菜	60g
だし汁	600ml
鶏ひき肉	100g
ゆでもち麦	60g
A 砂糖	大さじ1強
しょうゆ	大さじ1強
塩	ひとつまみ
片栗粉	少々
水	少々

## ポイント

ひき肉ともち麦が調和して相性◎  
彩りと、もち麦の食感を楽しめる一品。  
だし汁は顆粒だしでもできます。

## 作り方

- ① 里芋は皮をむき2~3等分に切る。
- ② にんじんは皮をむき、みじん切りにする。
- ③ 小松菜はゆでて細かく切っておく。
- ④ 鍋ににんじん、だし汁を入れて煮る。
- ⑤ にんじんが柔らかくなってきたら鶏ひき肉、里芋、ゆでもち麦を入れ中火で煮る。
- ⑥ 再び煮立ったら調味料Aを入れ弱火で煮る。
- ⑦ 里芋が柔らかくなったなら火を止め、切った小松菜を混ぜ合わせる。
- ⑧ 片栗粉を水で溶きとろみをつける。

## アレンジ

里芋はカボチャ・かぶなどに、小松菜は季節の野菜に替えてもOK。

ゆでもち麦は、深めの製氷皿などで冷凍キューブ(1個25gなど)にして作り置きすると便利です。



【ゆでもち麦の作り方】



shirayuki  
mochimugi

## 秋葉の里 白雪もち麦の レシピ

より健康になりたいあなたへ  
おすすめの一品

いつもの料理にもち麦を  
「ちょい足し」で  
食物繊維たっぷり  
血糖値を抑えて、腸活にも！

### 1人分あたり

エネルギー 69kcal

食物繊維 2.8g



秋葉区の食生活改善  
推進委員さんが  
考えました！



発酵食品と合わせて腸の元気度アップ！  
もち麦入りネバネバ納豆あえ

# もち麦入りネバネバ納豆あえ



## 材料(4人分)

納豆	100g
ゆでもち麦	60g
オクラ	4本
しょうゆ	小さじ2

(納豆の添付品でも可)

## アレンジ

アイデア次第でアレンジは無量大。  
カルシウムアップにチーズをプラス。キムチ、  
たくあん、野沢菜漬など。  
オクラは、めかぶやモロヘイヤに替えてもOK!



## 作り方

- ① オクラは、ゆでて小口切りにする。
- ② 器に納豆、ゆでもち麦、オクラ、しょうゆを入れ混ぜ合わせる。

## ポイント

ゆでもち麦を加えるだけで超簡単！忙しいときにらくらく調理。納豆をよく混ぜて粘りを強くしてから具材と混ぜるとバラバラになりにくいです。

## アドバイス

もち麦は最初から多く入れずに食べてみて良ければ増やしてみましよう。発酵食品(納豆)との組み合わせは、とても良い健康食です。

ゆでもち麦は、深めの製氷皿などで冷凍キューブ(1個25gなど)にして作り置きすると便利です。



[ゆでもち麦の作り方]



shirayuki  
mochimugi

## 秋葉の里 白雪もち麦の レシピ

より健康になりたいあなたへ  
おすすめの一品

いつもの料理にもち麦を  
「ちょい足し」で  
食物繊維たっぷり  
血糖値を抑えて、腸活にも！

### 1人分あたり

エネルギー 269kcal

食物繊維 4.1g



秋葉区の食生活改善  
推進委員さんが  
考えました！



たっぷり食物繊維をとって  
おなかスッキリ うまみたっぷり  
もち麦入りきのこご飯

# もち麦入りきのこご飯

## 材料(4人分)

米	1.5合
もち麦	70g
お好みのきのこ	120g
にんじん	40g
ごぼう	10cm
塩	少々
濃い口しょうゆ	大さじ1/2
酒	小さじ2
だし汁	420ml

### ポイント

もち麦と材料と一緒に炊き込んで、ひと手間カット

### アドバイス

調味料Aをめんつゆ、だししょうゆに替えても手軽にできます。ゆでた絹さやを添えると彩りが良くなります。

## 作り方

- ① 洗った米ともち麦を20~30分吸水させておく。
- ② きのこは、石づきを取り食べやすい大きさに切る。にんじんは細切りにする。ごぼうは、包丁の背で皮をこそげ、ささがきにし、水にさらして、水気を切る。
- ③ 炊飯器に水気を切った米ともち麦、調味液Aを入れて混ぜ、②の具材をのせて炊く。
- ④ 炊き上がったら混ぜ合わせ、10分ほど蒸らす。

### アレンジ

さらに鶏肉や油揚げを入れるとボリュームアップ。



まいたけ



ぶなしめじ



しいたけ