

雑穀の煮込み サラダスープ風

脂質が気になるときのメニュー

「雑穀」



最近ちょっとした雑穀ブーム。日本でいう雑穀とは、米・麦・大麦以外の穀物をさします（国により異なります）。具体的にはアワやヒエ、キビ、モロコシ、シコクビエ、ハトムギ、ソバ、エンバクなどが代表例で、大豆や小豆、インゲンマメ、ササゲなども雑穀として食べられたりします。昔、米の生産量が少なかった時代には、雑穀は主食の不足分を補うために食べられました。しかし粒の小さいものが多い雑穀は相対的に胚芽の部分が大きく、ビタミン類、ミネラルなどを多く含むといわれます。最近ではこうした面に注目し、栄養を補うためにお米に混ぜて炊く例が多いようです。

●材料 (2人分)

セロリ	1/2 本 (50g)
にんじん	1/3 本 (50g)
たまねぎ	1/2 個 (100g)
あさり	150g
えび	6尾
水	500ml
雑穀 (16種類入り)	60g
海藻ミックス (乾燥)	6g
塩	小さじ 1/3
こしょう	少々
酢	小さじ 1/2
アマニオイル	大さじ 2

1人分

エネルギー
300
kcal

塩
2.0
g

●作り方

- ①セロリ、にんじん、たまねぎは1.5cm角に切る。
- ②あさはこすり洗いをし、えびは殻をむき、きれいに洗う。
- ③鍋に①と水を入れ、蓋をして中火にかける。
- ④ひと煮立ちしたら、雑穀を入れ15分ほど煮る（写真）。
- ⑤海藻ミックスは水（分量外）で5分間戻し、しっかり水気を切る。
- ⑥野菜がやわらかくなったら、あさりを入れ、貝の口が開いたらえびを加え、塩、こしょう、酢で味をととのえる。
- ⑦器に盛り、戻した海藻ミックスをのせ、アマニオイルをかける。

もうひとつ 春ごぼうサラダ

食物繊維の豊富なごぼう。春ごぼうは柔らかく、サラダなどでも美味しく賞味できます。

●材料 (2人分)

ごぼう	1/2 本 (50g)	A	すりごま	大さじ 2	鶏ひき肉	50g
にんじん	1/5 本 (30g)		酢	大さじ 1	かいわれ大根	1/4 パック (20g)
			砂糖	大さじ 1/2		
			塩	少々		

●作り方

- ①ごぼうとにんじんをピーラーでさがきにし、ごぼうは水にさっとつける。
- ②ボウルにAを入れ混ぜる。
- ③熱湯を沸かし、①を約1分茹で、ザルにあげて水気を切り熱いうちに②につける。
- ④③で使用した湯を再度沸かし、火を止めたところに鶏ひき肉を入れ色が変わるまで茹で、ザルにあげて水気を切ったら③に加える。
- ⑤かいわれ大根のざく切りを加え、全体をざっくり混ぜる。

1人分

エネルギー
113
kcal

塩
0.6
g