ノンオイル大麦チャーハンレタス包み

「大麦」

食物繊維が豊富な大麦。食物繊維が多いイメージがあるさつまいもの約4倍、精白米の17倍以上の食物繊維を含みます。また大麦は食物繊維のなかでも水溶性食物繊維が多く、食後血糖値の急激な上昇を抑える働きや、血中コレステロールの低下に効果があるといわれます。

今回使用したもち麦は、大麦のなかでも水溶性食物繊維であるβグルカンを多く含み、モチモチした食感が特徴ですが、同じ大麦でも押し麦は、うるち性の品種の大麦を蒸気をあてて柔らかくしローラーでつぶして水分を吸収しやすく加工してあります。

（左）
今回使用したもち麦
（右）
押し麦

●作り方

❶大麦（もち麦）は熱湯で18分間茹でて流水でザッと洗い、ザルにあげ水気を切る。
❷チャーシューは1cm角に、ねぎ、生姜はみじん切りにする。
❸フライパンに溶き卵を入れ、半熟になったところへ❶と塩・こしょうを加え、焼き付けるように混ぜながら炒める。
❹❷を加えて炒め、鍋肌からしょうゆを回し入れてざっくり混ぜ、酒をふり入れる。
❺器に盛り、サニーレタスで巻いていただく。

●材料（2人分）

大麦（茹でたもの）…400g※
チャーシュー…………50g
ねぎ……………………4cm（20g）
生姜……………………1かけ分
卵………………………1個
塩・こしょう…………少々
しょうゆ………………大さじ1
酒………………………大さじ1
サニーレタス…………6枚
※茹でて400gになるには最低150gの大麦が必要

1人分
エネルギー 353kcal
塩 2.5g

もうひと皿 ゴーヤの和え物

ゴーヤは、血糖値を下げる働きを持つ植物インスリンといわれる成分や抗酸化作用のあるビタミンC、高血圧予防効果のあるカリウムを含む健康食材です。

●材料（2人分）

ゴーヤ…………………50g
乾燥わかめ……………3g
ミニトマト……………4個
A［塩……………………少々
　 酢……………………大さじ1/2
　 ごま油………………大さじ1/2］

1人分
エネルギー 42kcal
塩 0.4g

●作り方

❶ゴーヤは縦に切って種だけを取り、3mm幅の薄切りにして熱湯でさっと茹で、水に取ったあとザルにあげる。
❷乾燥わかめは水で5分間戻し、絞って水気を切る。
❸ミニトマトは薄切りにする。
❹ボウルに❶❷❸とAを入れ、全体を和える。

料理制作／本田祥子（管理栄養士）　スタイリング／宮澤由香　撮影／石田健一