

🔪 おいしい大麦レシピ

- 麦ごはんの炊き方
- 食べるからメンテナンス
- 大麦とその効用
- おいしい大麦の選び方
- 大麦Q&A



🔪 おいしい大麦レシピ

- 麦ごはんの炊き方
- 食べるからメンテナンス
- 大麦とその効用
- おいしい大麦の選び方
- 大麦Q&A



🔪 おいしい大麦レシピ

- 麦ごはんの炊き方
- 食べるからメンテナンス
- 大麦とその効用
- おいしい大麦の選び方
- 大麦Q&A



🔪 おいしい大麦レシピ

- 麦ごはんの炊き方
- 食べるからメンテナンス
- 大麦とその効用
- おいしい大麦の選び方

みんなでつくる
おいしい大麦レシピ



便秘が気になる

美肌を目指す

ダイエットしたい

かんたん！

【ダイエットしたい】

いろいろ使える もち麦入り 肉味噌ごはん

494kcal／食物繊維3.9g

🕒 調理時間 10分



ひき肉の一部をもち麦に代えることでヘルシーに、腹持ちもよくなります。ごはんだけではなく、中華麺やうどんにかけても美味しい肉味噌は、作り置き冷凍にもオススメです。

#主食 #肉 #もち麦

栄養成分

エネルギー494kcal／たんぱく質23.4g／脂質19.0g／炭水化物53.9g（食物繊維3.9g＋糖質50.0g）／食塩相当量2.5g

材料・2人分

ゆでもち麦（ 作り方を見る ）…50g	A
豚ひき肉…150g	しょうゆ…大さじ1
ごま油…小さじ1	みそ…大さじ1
しょうがのみじん切り…少々	砂糖…大さじ1/2
にんにくのみじん切り…少々	酒…大さじ1/2
	炊いたごはん…丼2杯分
	大葉…2枚
	半熟ゆで卵…1個

※大麦は「もち麦」「押麦」「米粒麦」のどれを用いてもよい



作り方

- フライパンにごま油としょうが、にんにくを入れて熱し、豚ひき肉を入れて中火の強火で完全に火が通るまで炒める。
- ゆでもち麦を加えて混ぜ、さらにAの調味料を加えて、水分がほぼなくなるまで炒め、肉味噌を作る。
- 丼に炊いたごはん（もち麦入りごはんでも）を入れ、[2]の肉味噌の半分、大葉、半分に切った半熟ゆで卵を盛り付ける。

このレシピのポイント

「ひき肉の一部をもち麦に代えることで、栄養価UP、カロリーDOWN効果があります。」



【レシピ監修】
料理研究家 石井美音

いいい・みね…大学卒業後、広告代理店に勤務する傍ら、料理を学び、2009年、自宅マンションにて家庭料理教室「Relish」をはじめ。教室運営を中心に、外部料理講師、各メーカーへのレシピ提供、タイアップレッスン、料理や食に関する執筆、イベント開催等、活動は多彩。毎年海外に出向いて各国の料理学校で料理を学び、そのレシピや経験を伝えるレッスンを開催している。

※このサイトでは、株式会社はくばくの大麦を使用しています。大麦はメーカーにより、重量や炊き方などが異なります。確認のうえ、ご使用ください。
※カロリー、栄養価は1人分です。
※計量は、1カップ＝200ml、200cc。大さじ1＝15ml、15cc。小さじ1＝5ml、5cc。
※材料の重量（g）は正味重量になります。

こちらもおすすめ



“たっぷり”味わえる 大麦ときのこのもちもちグラタン

#主菜



押麦のぷっちり食感がやみつきに！金目鯛のアクアパッツァ

#主菜 #魚介 #管理栄養士 #時短



腹持ち良く身体が芯から温まる押麦入り 鶏団子の養生スープ

#汁もの #肉



低カロリーでこの満足度！たらとキムチのピリ辛麦ごはん雑炊

#主食 #魚介 #管理栄養士

< 一覧に戻る