

基本の茹でもち麦

- ・もち麦 50g
- ・水 たっぷりの量

たっぷりのお湯が沸騰してから15~20分程茹でて、水洗いしてぬめりをとります。サラダにトッピング、スープやみそ汁にも、デザートに加えても食感が楽しめます。※ 冷蔵庫で2日、冷凍して2週間保存できます。

茹でると約3倍になるよ!

もち麦ご飯

- ・お米 2合
- ・とうもろこし 1/2本
- ・もち麦 90g
- ・塩 少々
- ・水 お米の水+180cc



お米は普通に洗ってお米の分量の水を入れます。

もち麦ともち麦の2倍の水を足します。20~30分給水し、とうもろこしの芯も加え炊飯します。

もち麦入り煮込みハンバーグ

- ・豚ひき肉 200g
- ・茹でもち麦 100g
- ・卵 1個
- ・玉ねぎ 1/2個(100g)
- ・パン粉 大3
- ・塩、コショウ 少々

- A { ケチャップ 大1
とんかつソース 大2

- ・付け合わせの野菜 適宜
- ・ポリ袋(耐熱性の物) 4枚

- ① 玉ねぎをみじん切りにします。
- ② ①とA以外の材料をポリ袋に入れよく混ぜ合わせ、袋の中で4等分して1個ずつ別のポリ袋に入れ形を整え、合わせておいたソースを入れます。
- ③ ポリ袋の空気を抜き、入り口を固く輪にして結び、菜箸に下げ、沸騰した深鍋のふちに渡して入れ20分程度加熱します。
- ④ 袋から出してお皿に盛り、付け合わせの野菜を添えます。

パックケツキング



じゃがりこサラダ

- ・じゃがりこ 2個
- ・お湯 適量
- ・ハム 2枚
- ・きゅうり 1本
- ・マヨネーズ 大2

- ① じゃがりこの蓋を半分はがして、8分目位までお湯を注ぎ、蓋をして3分ほど待ちます。
- ② 蓋を取り柔らかくなったポテトを混ぜ、硬い場合はお湯を足します。
- ③ 手でちぎったハム、スライサーで薄く切ったキュウリ、マヨネーズを加えよくまぜ器に盛ります。

ミニトマトのコンポート

- ・ミニトマト 12個
- ・砂糖 60g
- ・水 200cc
- ・レモン汁 小2



- ① ミニトマトは爪楊枝で傷をつけ10秒ほど湯につけ水にとって皮をおきます。
- ② 鍋に砂糖と水を入れ少し煮詰め、ミニトマトを入れ5分くらい煮て火を止め、レモン汁を加えます。
- ③ 冷めたら器に入れます。(お好みでミントの葉など青みがあると良い)