

もち麦と菜の花と柚子胡椒ポン酢和え



もち麦でボリュームと食感を！
柚子胡椒ポン酢でさっぱり味。

おすすめ食材

もち麦

(もち性大麦)

もち麦は、もち性の大麦です。プチプチとモチモチとした食感が特徴的で、食物繊維も豊富です。健康食材として最近注目を集めつつあります。麦ごはんだけでなく、おかずやデザートに使用してもおいしく食べられます。

レシピ提案者： 曽根 千智 さん

食べた人がじんわり励まされるような料理を作りたいです。
旬の美味しさと栄養をそのまま食卓へ。



もち麦と菜の花と柚子胡椒ポン酢和え

材料 2人前

ゆでたもち麦	適量
菜の花	1束
しらす	1パック
すりごま(白)	少々
ごま油	少々
ポン酢	大さじ1
柚子胡椒	少々



memo

作り方

- ① 菜の花をたっぷり沸かしたお湯でさっと茹で、一口大に切ります。
- ② しらす、もち麦、ごま油を加え軽く混ぜ合わせます。
- ③ ポン酢に柚子胡椒を加えよく混ぜます。
- ④ ③を②に混ぜ合わせたら上からすりごまをかけてめしあがれ！

「健康生活の達人教室」とは・・・

地域とともに健康を科学し、健康づくりを進める信州大学が、大学、産業界、行政、市民の皆様が連携して、健康づくり・健康社会の構築を目指して取り組む、新しい地域連携活動です。詳しくは、<http://www.ken-tatsu.com> をご覧ください。

