

# 食物繊維をたっぷりおいしくとるための料理のコツ

## ★大麦粥 保温ジャーで！

材料	250mlのジャー	
	大麦	大3
	熱湯	250ml
	塩	少々

### 作り方

- ① ジャーに大麦を入れて熱湯を入れる
- ② 塩を少々いれてそのまま蓋をして1時間



※タイガー魔法瓶がオススメです

## ★雑穀のとうもろこしおにぎり

材料	米	1.5合
	雑穀(十六穀)	30g
	酒	大1
	塩	小1
	水	260ml
	とうもろこし	1本

- ### 作り方
- ① 米を研いで雑穀と一緒に炊飯器に入れて、酒と塩と水を入れる
  - ② とうもろこしをこそげ取りながら入れて一緒に炊く



## ★大麦とわかめと夏野菜のサラダ

材料	大麦	30g	レモン汁	大1	} (a)
	セロリ	1/4本	オリーブオイル	大3	
	枝豆(ゆで)	15g	塩・こしょう	少々	
	カットわかめ	2g			
	パプリカ(黄)	1/2個			

- ### 作り方
- ① ゆでた大麦と、7ミリ角に切ったセロリ、枝豆、戻したわかめ、パプリカを混ぜ合わせ、(a)で和える



## ★出汁を取ったあとの昆布で和え物

材料	キャベツ	1/4個	ごま油	大2	} (a)
	玉ネギ	少々	酢	大2	
	出汁を取った後の昆布	適宜	塩	小1	
	白ごま	少々			

- ### 作り方
- ① キャベツはせん切り、玉ネギは薄くスライス、昆布は細く切る
  - ② ①を合わせて(a)で和え、白ごまをトッピングする



## ★ゆで大麦のストック

- ① 大麦をたっぷりのお湯で15分から20分ゆでる
- ② 流水でゆめりを取り、水気をよく切って小分けにして冷凍する  
※詳細は、配布した日経ヘルス別刷をご参照下さい

