

もち麦と黒豆とごぼうを使った
炊き込みごはん



一人分の栄養 (160g)

- ・エネルギー 242 cal
- ・たんぱく質 8.6 g
- ・脂質 4.1 g
- ・炭水化物 41.1 g
- ・食塩相当量 0.5 g
- ・総食物繊維 4.1 g

材料 (10人分)

- | | |
|---|----------------------|
| A | もち麦 1合 |
| | 米 2合 |
| | 水 4合 |
| | 黒大豆 1/2カップ |
| | 鶏もも肉 (1cm角) 150g |
| | ごぼう (ささがき) 150g |
| | 人参 (千切り) 1/4本 |
| B | みりん 大1 |
| | 酒 大2 |
| | 醤油 大2 |

作りかた

- ① Aを炊飯器に入れて、3～4時間以上 (冬場は一晩) 浸す。
- ② フライパンを火にかけ、鶏もも肉を入れ、焼き色がついたらごぼうと人参を加えて炒める。
- ③ Bを加えて味をからめる。
- ④ ①の上に②の材料をのせ炊飯する。
- ⑤ 炊き上がったら、上下返して混ぜるようにほぐす。

・もち麦、米、黒大豆を合わせて浸水炊飯すれば、黒大豆の栄養価を損ないません。

・もち麦、ごぼう、黒大豆は美作市の特産品として栽培されています。

・紹介したレシピ(美作市保健福祉部健康づくり推進課企画発行「もち麦のしおり」より引用)は、美作市の特産品を使った、食物繊維の豊富な炊き込みごはんです。