

Oh!麦であ〜ん



2008年2月9日

脱メタボリックシンドロームのための季節のお献立



大麦たっぷりごはん

おからキーマカレー

ビーフストロガノフ

大麦麵を使ったさっぱりおろし大麦そば

フォンダンショコラ

デカフェ（濃厚麦茶）

大麦たっぷりごはん

○材料（6人前）

- 米 2カップ ＊米の水加減：米と同容量の水
- 押麦 1カップ ＊大麦の水加減：大麦容量の2倍容量の水。
- 水 4カップ

○作り方

1. 米は洗米して水気を切り、炊飯釜に入れる。
2. 大麦と水を加え、30分おき、炊飯する。
3. 10分蒸らし、器に盛り付ける。

○ memo

- ＊ 大麦ごはんは水加減の失敗がないので、みんなお料理上手に
- ＊ 少ない水でも大麦が入れば、ちょっと硬めの程よい炊き上がり。
- ＊ お釜の蓋を開け、ご飯を炊くときの失敗で「わぁ・・」と目を被うおかゆ状の仕上がりの水加減でも、大麦入りなら大丈夫。大麦が水分を吸収するので、一粒一粒が離れるふっくらやわらかい炊き上がりです。

おからキーマカレー

○材料 (5人前) *1単位を一班で分けます。

玉ねぎ (みじん切り)	1/2 個
セロリ	1/2 本
B おから	200g
小麦粉	大さじ 3
グリーンピース(冷凍)	150g
レーズン(あればラムレーズン)	大さじ 2
カレーパウダー	大さじ 2
トマトケチャップ	大さじ 3
しょうゆ	大さじ 2
塩	小さじ 1/2
パイオンキューブ	1 個
ロリエ	1 枚
水	2 カップ
A 菜種油	大さじ 1
クミンシード	大さじ 1/2
にんにく、生姜(みじん切り)	各大さじ 1



○作り方

1. 鍋に A(菜種油、クミンシード、にんにく、生姜)を加えて火にかける。
2. クミンシードがはじけたら、玉ねぎとセロリを加えて、あめ色に炒める。
3. おからと小麦粉を混ぜ、Bの材料を次々加えて、混ぜる。
*ロリエは、葉脈で折り、香りがでやすくなる。
4. 沸騰したら、混ぜながら5分煮て、お好みの濃度に水分を調節する。



脱メタボ ヘルシービーフストロガノフ

○材料（4人前） *1単位を一班で分けます。

牛肉(ももステーキ用)	200g
小麦粉	大さじ1
玉ねぎ	1玉
シメジ	1パック
トマト	1個
にんにく	1かけ
ヨーグルト	300cc
*濃くを出したい場合は、サワークリームに赤ワイン、しょうゆ、ウスターソース、	
トマトケチャップ	各大さじ2
バター	小さじ1
塩・こしょう	適宜



○作り方

1. 材料の準備

- 牛肉は5mm幅に切り、塩コショウをして小麦粉をまぶす。
- 玉ねぎは繊維に沿ってスライスする。
- シメジは石づきを除いて小房に分ける。
- トマトは粗めのざく切りにする。
- にんにくはあらみじん切りにする。

- 2. フライパンにバターと玉ねぎを加えて、キツネ色に炒める。
- 3. 牛肉とシメジ、にんにくを加えて焼き、塩、コショウする。
- 4. トマト、赤ワイン、しょうゆ、ソース、ケチャップを加えて炒める。
- 5. ヨーグルトを加え、中火で2分煮て、塩コショウで味を調える。
- 6. 器に盛りつけた大麦ごはんを盛り付け、イタリアンパセリを添える。



○ memo

- * 焦ばしい仕上がりがお好みの方は、調味料を加えてよく炒めます。ケチャップが焦げて深い仕上がりになります。
- * トマトのサイズでケチャップの量を加減します。ケチャップを多く使うと甘めの仕上がりになります。
- * トマト+トマトケチャップをトマト水煮缶 1/2 缶で代用しても結構です。
- * パセリを加えたバターライスもオススメです。基本のバターライスは白米1合に バターを 20~30g加えますが、大麦ごはんの場合は 1合に 10gでも香りと米離れがよいですね。



さっぱりおろし大麦そば

○材料（6～7人前） ＊1単位を一班で分けます。

大麦麺	150g
干し椎茸とこぶのだし汁	1リットル
A { しょうゆ	大さじ 3
{ みりん	大さじ 3
{ 塩	小さじ 1
大根	1/5 本
わかめ(戻したもの)	40g
菜の花	1/2 束
干し椎茸	2 枚
出しこぶ	10cm長さ
生姜(おろし)	大さじ1
七味唐辛子	適宜



○作り方

1. 干しいたけと昆布を1.2Lの水につけて1晩冷蔵庫でだしをとる。
2. 菜の花は半分に切り、戻った干し椎茸はスライスし、わかめは1口大に切り、大根は鬼おろししておろす。
3. 大麦麺を沸騰させたたっぷりの湯で表示時間より、少し早めにざるに上げ、冷水で洗ってぐ、水気を切る。
4. 切った椎茸とだしを鍋に入れて沸かし、A、菜の花を加えて再沸騰したら、わかめ、鬼おろし、おろし生姜を加えて温める。
5. 器に麺と3をもりつけ、七味唐辛子をかける。

フォンダンショコラ

○材料（50cc カップ 6～7個分）

A { チョコレート(板)	100g
{ バター	60g
{ 砂糖	20g
卵	2 個
はったいこ	30g

○作り方

1. 耐熱容器に小さく割ったチョコレート、バター、砂糖を加える。
2. ラップをして電子レンジ(600w)2分加熱し、チョコレートを溶かす。
＊電子レンジがない場合は湯せんで溶かす。
3. ほぐした卵を少しずつ加えながらゴムベラで混ぜる。
4. はったい粉を2回に分けて加え混ぜる、
5. カップにスプーンで8分目まで入れる。
6. 190度に余熱で温めたオーブンで3分間焼く。

