

## 雑穀レシピ

### ☆ 雑穀ツナ塩昆布ご飯 (ツナ缶レシピのアレンジですよ)

材料 雑穀……30g ツナ缶……1缶 お米……2～3合 塩昆布……10～20g

手順 ① 雑穀、ツナ缶、塩昆布、お米、を炊飯器に入れて炊くだけ。(オイルツナの場合も油を全部投入する。)

### ☆ 雑穀鶏団子汁

材料 鶏ムネひき肉……200g 雑穀……25g 塩コショウ……適宜 ごま油……適宜  
椎茸……4個 人参……50g 白菜……100g だし醤油……75cc(お好みで)  
水……600cc

手順 ① 雑穀を同量の水に30分以上浸しておく。  
② 椎茸は細切り、人参は短冊切り、白菜は白い部分は細切り、緑の部分は食べやすい大きさに切る。  
③ ①をレンジで2分～2分30秒加熱する(柔らかくなるまで)。  
④ 鶏ムネひき肉に③と塩コショウ、ごま油を加え、手でよくこねる。  
⑤ 鍋に水、だし醤油を入れ沸騰したら人参、白菜の白い部分、椎茸を入れ、④を食べやすい大きさの団子にして加える。  
⑥ 鶏団子が浮いてきたら白菜の緑の部分を入れ、サッと火を通して出来上がり。  
※ 野菜は冷蔵庫にあるものでOK!  
鶏団子に生姜を加えてもおいしいですよ♪

### ☆ 雑穀パンケーキ

材料 雑穀……30g ホットケーキミックス……180g 卵……1個 牛乳……170cc

手順 ① 雑穀を1時間位、水に浸し、レンジで3分くらい加熱する(柔らかくなるまで)。  
② ホットケーキミックス、卵、牛乳を混ぜ合わせておく。  
③ ①を②に加え、フライパンで焼く。

### ☆ きな粉はちみつペースト

きな粉とはちみつを混ぜるだけ(きな粉多めがおすすめ)。  
雑穀パンケーキにサンドしてどうぞ♪

ご飯に混ぜて食べるだけではもったいない!

ハンバーグや餃子、シュウマイなどの料理のひき肉に混ぜヘルシーに、クッキーやパウンドケーキに入れて歯ごたえを楽しんだり、いろいろな使い方がありますよ!

おいしく、健康に召し上がってみてくださいね!!

## 手作りドレッシングレシピ

☆ しょうゆドレッシング \*\* キッチンの常備調味料だけで出来ます \*\*

材料 しょうゆ……大さじ1 酢……大さじ1/2  
サラダ油……大さじ1/2 砂糖……ひとつまみ(1g)

手順 ① 全部を混ぜ合わせる。

☆ 絶対おいしいにんじンドレッシング \*\* まるでサラダのようなドレッシングです \*\*

材料 にんじん……2本 たまねぎ……1/2個  
〔 ｸﾞｰﾌﾞ油……100ml 酢……100ml みりん大さじ2 〕※1  
〔 しょうゆ……100ml 砂糖……大さじ4 〕

手順 ① にんじんの皮をむきフードプロセッサーに入れ回す。

② ①にたまねぎも入れ回す。

③ ※1を②に入れ回す。

- ・ シンプルなので美味しい素材を使うと一層お味が引き立ちます♪
- ・ 出来上がり量800mlくらいです。 ・ 冷蔵保存で5日位。
- ・ 出来上りすぐよりも、少し落ち着かせた方が味が馴染んで美味しいです。

☆ ねぎドレッシング \*\* サラダはもちろん！油淋鶏にかけてもおいしいです \*\*

材料 しょうゆ……大さじ1 みりん……大さじ1 砂糖……大さじ1 酢……大さじ1  
ごま油……適量 ネギ(みじん切り)……適宜 しょうが(すりおろし)……適量

手順 ① 全部を混ぜ合わせる。

☆ エゴマ油ドレッシング \*\* 健康に美容に♪おいしいドレッシングです \*\*

材料 エゴマ油……大さじ2 レモン汁……大さじ1 砂糖……小さじ1/2  
塩……小さじ1/4 こしょう……少々  
ハーブ(青しそ・バジル・ミント・チャイブ・イタリアンパセリ・ディル)……少々  
バルサミコ酢/粉チーズ(お好みで)……小さじ1/2

手順 ① 全部を混ぜ合わせる。

☆ わさびごまドレッシング \*\* ヒリッと大人のドレッシングです \*\*

材料 白ごま……大さじ3 酢……大さじ1 砂糖……大さじ2  
マヨネーズ……大さじ3 味噌……大さじ1 塩……少々  
しょうゆ……小さじ1 ｸﾞｰﾌﾞわさび……ｸﾞｰﾌﾞ10cm位  
水(出来れば干し椎茸の戻し汁)……大さじ3

手順 ① 白ごまをすってから他の材料を混ぜ合わせる。

- ・ 時間がある時は、ごまはフライパンで煎ると香ばしさが増します。