

もち麦サラダ

もち麦には食物繊維(β-グルカン)が豊富に含まれています。もち麦はサラダの他、スープに入れる、白米と一緒に炊くなど色々な食べ方があります。

(※もち麦は胃腸が弱い方、嚥下障害のある方、乳幼児は、消化不良や誤嚥の恐れがありますので、控えた方が安全です)



ひとり分あたりの 栄養価



たんぱく質 6.8g 脂質 5.3g 炭水化物 15.9g

●材料 (2人分)

・もち麦	30g	・ハーブソルト	少々
・きゅうり	1/2 本	・黒こしょう	少々
・パプリカ (黄色)	30g	・酢	小さじ 1
・ツナ缶 (油漬)	30g	・しょうゆ	小さじ 1
・ミックス豆 (ドライパック)	30g		
・サニーレタス	1/2 枚		

●作り方

- ① もち麦は弱火で 20 分程度ゆで、ザルにあけて水で洗い、しっかり水気を切ります。
- ② きゅうり、パプリカは 1cm の角切りにします。
- ③ ①②にツナ缶、ミックス豆を加え、ハーブソルト、黒こしょう、酢、しょうゆを入れて味をなじませます。
- ④ お皿に付け合わせのサニーレタスを飾り、③を盛り付けたらできあがり。

※「塩分」は「食塩相当量」をあらわしています。