

3月9日

雑穀の日

雑穀の素晴らしさを多くの人に知ってもらうのを目的として日本雑穀協会が制定。
「ざ(3)っこく(9)」の語呂合わせから。

雑穀(もち麦)を使ったレシピ

もち麦とバナナのキュー

タピオカの代わりにもちもちで食感がよい「もち麦」を使用したデザートです。
β-グルカンなどの食物繊維が豊富です。



献立栄養価(1人分)

エネルギー(kcal)	131	亜鉛(mg)	0.4
たんぱく質(g)	3	ビタミンA(μgRE)	16
脂質(g)	5	ビタミンB1(mg)	0.05
ナトリウム(mg)	19	ビタミンB2(mg)	0.07
カルシウム(mg)	48	ビタミンC(mg)	3
鉄(mg)	0.3	食物繊維(g)	1.2
マグネシウム(mg)	19	食塩相当量(g)	0

材料(1人分)

- もち麦(10g)
- バナナ(15g)
- ココナッツミルク(20g)
- 牛乳(40g)
- 砂糖(7g)
- 水(20g)

つくり方

- ①もち麦を30分~1時間、水に浸します。
- ②①を戻し汁ごと厚手鍋に入れ、ココナッツミルク、牛乳、砂糖を加えて約20分ほど煮る。
- ③輪切りにしたバナナを加えてさっと煮て、火を止める。



商品・レシピはSN食品研究所HPをご覧ください

SN食品

検索

