

もち麦入りわらびもち



プルプルのわらびもちに包まれたもち麦が
プチプチの歯ごたえを演出。

おすすめ食材

もち麦

(もち性大麦)



もち麦は、もち性の大麦です。プチプチとモチモチとした食感が特徴的で、食物繊維も豊富です。健康食材として最近注目を集めつつあります。麦ごはんだけでなく、おかずやデザートに使用しても、おいしく食べられます。

本レシピは、**松本大学 健康栄養学科 廣田研究室**より提供いただいています。廣田直子教授と、廣田研究室の学生さんによる心がほっとするもち麦レシピです。

もち麦入りわらびもち

材料 約3人分

もち麦（茹で）	15 g
片栗粉	20 g
砂糖	15 g
水	120 g
きなこ	お好みで
黒蜜	お好みで



memo

作り方

- ① 鍋に茹でたもち麦、片栗粉、砂糖、水を入れて、よく混ぜ合わせます。
- ② ①を弱火にかけてかき混ぜます。
- ③ 透明になってきたら火からおろし、1分ほど混ぜつつけます。
- ④ ③をスプーンで一口大にまとめ、氷水に落としていきます。
- ⑤ 水気をきって皿に盛り付け、お好みで、きなこ黒蜜をかけたら完成です。

「健康生活の達人教室」とは・・・

地域とともに健康を科学し、健康づくりを進める信州大学が、大学、産業界、行政、市民の皆様が連携して、健康づくり・健康社会の構築を目指して取り組む、新しい地域連携活動です。詳しくは、<http://www.ken-tatsu.com> をご覧ください。

