

もち麦入りすいとん



すいとんのプチプチ感が楽しい豆乳スープです。

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。
松本大学の『第51回梓乃森祭』でも販売されました。

もち麦入りすいとん

材料 2人分

【すいとん生地】

もち麦（茹で）	50 g
小麦粉	100 g
水	60 g

【豆乳スープ】

玉ねぎ	20 g
白菜	20 g
にんじん	20 g
しめじ	20 g
豆乳	100 g
水	200 g
だし入りみそ	15 g



memo

作り方

- ① 小麦粉に水と茹でたもち麦を加えてこねます。
- ② 玉ねぎはスライス、にんじんはいちょう切り、白菜は3cmくらいの大きさのざく切りにします。しめじは石づきをカットしてほぐしておきます。
- ③ 鍋に水、玉ねぎ、にんじんを入れて火にかけ、沸騰してきたら白菜、しめじを加えます。
- ④ 野菜が柔らかくなってきたらすいとん生地を1口サイズにして、③の鍋に落としていきます。
- ⑤ すいとん生地に火が通ってきたら、豆乳と味噌を加え、味を整えて完成です。

「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。

