

2色で華やか

肉団子のもち麦蒸し



【全体(8個あたり)の栄養量】

エネルギー 485kcal 食塩相当量 3.2g

食物繊維 5.7g

～食物繊維たっぷりシリーズ～



【材料(作りやすい分量・8個分)】

* もちり麦	1/2袋(18g)
* もちり五穀	1袋(20g)
* 鶏ひき肉	120g
* 玉ねぎ	1/2個
* しいたけ	1枚
* 生姜	1かけ
* 塩・コショウ	少々
* 酒	大さじ1/2
* 砂糖	小さじ1/2
* しょうゆ	大さじ1/2
* 片栗粉	大さじ1
* ごま油	大さじ1/2
* ごま塩	少々

今回使用した商品です！



【作り方】

- ① もちり麦ともちり五穀を別のボウルに入れ、たっぷりの水に1時間浸します。
- ② ①をザルにあげてキッチンペーパーなどで水気をしっかりとふき取り、平皿やバッド等にそれぞれ分けて敷いておきます。
- ③ しいたけは石づきを取り、玉ねぎと生姜は皮をむいて全てみじん切りにします。
- ④ ボウルに鶏ひき肉、③、Aを入れ、よく練ります。さらに片栗粉とごま油を入れて混ぜ、肉だねを8等分にして団子状に丸めます。
- ⑤ ④を4個ずつに分け、表面に②をそれぞれまぶしつけます。
- ⑥ 蒸し器に入れ中火で20分蒸します。20分経ったら火を止めて、そのまま10分蒸らします。(蒸し時間は、もちり麦の状態を見て調整してください)
- ⑦ お好みでごま塩を振ります。



cookpad

栄養相談(無料)
も受付けています♪
薬局スタッフまで♪



クックパッドからも
チェックできます！
みなさんのつくれば
お待ちしております！

もちり麦は保険薬局専売商品です。お米と一緒に炊飯するだけで手軽に食物繊維を補うことができます。今回は肉団子のもち米蒸しのアレンジで、もち米の代わりにもちり麦(五穀)を使用しました。紅白に色づくので、見た目も華やかになります。この商品ならではのもちもちとした食感をお楽しみください！

栄養士 MEMO



皆様のレシピを教えてください！栄養計算の上、『おすすめレシピ』に掲載させていただきます。

レシピ作成：(株)ピー・アンド・エス 管理栄養士・栄養士