

「もちり麦の活用レシピ！もちり麦入りチョップドサラダ」



レシピのポイント

- ・チョップドサラダとは食材を細かく切り刻んだサラダです。
- ・もちり麦に含まれる水溶性食物繊維【大麦β-グルカン】は糖質の吸収を抑え、食後血糖値の上昇を緩やかにし、脂肪の蓄積を抑える効果が期待できます。
- ・今回のサラダはスプーン1つで手軽に食べやすく、もちり麦を混ぜることで、プチプチ食感を楽しむことができ、満足感のある1品に仕上げています。

栄養価（1人分）

エネルギー	214kcal
たんぱく質	15.2g
脂質	7.7g
炭水化物	22.9g
塩分	1.3g
食物繊維	4.9g

【材料】（2人分）

- ・もちり麦 1袋(35g)
- ・卵(Mサイズ) 2個
- ・オクラ 5本(約50g)
- ・サニーレタス 2枚(約60g)
- ・きゅうり 1/2個(約60g)
- ・パプリカ(黄) 1/2個(約60g)
- ・トマト 大1/2個(約70g)
- ・ツナ缶(水煮) 1缶(約70g)
- ・和風ドレッシング(市販品)大さじ2

【作り方】

- ①オクラ、サニーレタス、きゅうり、パプリカ、トマトは洗って水気を切っておく。
- ②もちり麦は小鍋にお湯を沸かし10分程茹で、冷水ですすぎ、水気を切っておく。
- ③鍋に卵が浸る程度の水を加え沸騰後、中火で10～12分程茹でて、冷水につけながら殻をむいておく。
- ④オクラはガクを取り除き、塩(分量外)で板ずりし、1分ほど茹でて、1cmの長さに切る。
- ⑤サニーレタスは一口大、きゅうりは幅1cmのちょう切り、パプリカとトマト、③で用意したゆで卵を約1cm角に切る。
- ⑥ボウルに②～⑤とツナ缶、ドレッシングを加えざっくり混ぜ合わせ、器に盛って完成。

