



## ゲンキ レシピ

# 大麦入りレタス炒飯

○調理時間:25分

○エネルギー:約340kcal ○塩分量:約1.9g(1人分)

## 水溶性食物繊維がたっぷり摂れる

大麦には、糖質の吸収を抑える働きのある水溶性食物繊維が豊富です。糖質が気になる炒飯も、米の量を減らして大麦を使えば、糖質の量を抑えることができます。大麦はあらかじめ茹でておいて、冷蔵や冷凍で保存しておくとう便利です。



### 材料(2人分)

- ご飯……茶碗1杯分
- 卵……2個
- しょうゆ…大さじ1/2
- コショウ…少々
- 大麦……35g
- レタス…4~5枚
- 塩……少々
- 焼き豚…50g
- 長ネギ…10cm
- ゴマ油……少々

### 作り方

- ① 大麦はたっぷりの湯で15分ほど茹で、ざるにあげて軽く水洗いしてぬめりをとる。
- ② 焼き豚は1cm幅、レタスは2cm角、ネギは輪切りにしておく。
- ③ フライパンにゴマ油を熱し溶き卵を加えて炒り卵にし、水気をしっかり切った茹で大麦を加える。
- ④ 茹で大麦の水気がなくなったら、ご飯、焼き豚、レタス、ネギを加えて炒め、塩、コショウする。
- ⑤ 最後に香りづけにしょうゆを加える。



Web版「ゲンキレシピ」も  
ご覧ください

<http://www.e-classa.net> → 「ゲンキレシピ」をクリック

～ MEMO ～