



もち麦のココナツミルク

○調理時間:25分 ○エネルギー:約280kcal
○食塩相当量:0g

もちもちのデザートドリンク



タピオカやゼリーの代わりに茹でたもち麦を使ったデザートドリンクです。もち麦のもちもちした食感が楽しめます。甘めが好きな方はココナツミルクに砂糖を大さじ1程度加えるか、できあがってからマープルシロップや黒砂糖のシロップなどを加えてお召し上がりください。

材料(2人分)

- ココナツミルク…200ml
- 牛乳…150ml
- もち麦…大さじ1
- 好みの果物…200g (バナナ、オレンジ、パイナップル、キウイなど)

作り方

- ① ココナツミルクと牛乳を合わせて、冷蔵庫で冷やしておく。
- ② 鍋に湯を沸かしてもち麦を入れ、20分ほど茹でる。
- ③ もち麦を茹でている間に果物を1.5cm角くらいに切って、大きめのグラスに入れる。
- ④ もち麦が茹で上がったら水で軽く洗ってから水気を切り、③に入れ。
- ⑤ 最後に冷やしておいた①を注ぐ。

もち麦は大麦 β -グルカン
(水溶性食物繊維)が豊富



Web版「ゲンキレシピ」も
ご覧ください

<https://www.e-classa.net> → 「ゲンキレシピ」をクリック
Webでしか見られない季節のヘルシーレシピも公開中!

～MEMO～