

押はだか麦を使ったレシピ

レシピ作成：東温市食生活改善推進協議会

《 麦バーグ 》

材料	分量(4人分)
押はだか麦	50g
玉ねぎ	60g
にんじん	15g
豚ミンチ	200g
卵	1個
パン粉	50g
塩	小さじ1/2
こしょう	少々
サラダ油	大さじ1
白ワイン	大さじ1
オクラ	4本
トマト	1個
ポン酢	適量
ケチャップ	適量

《作り方》

- 1 押はだか麦をやわらかくゆでて洗う。(電子レンジ600W 10分、ガス15~20分)
- 2 玉ねぎ・にんじんはみじん切りにして炒め、冷やす。
- 3 豚ミンチに1を加えてしっかりこねる。
- 4 3に2とAを加え、さらに混ぜて4等分して成型する。
- 5 4を焼き色がつくまで焼き、ワインを加えて6~7分蒸し焼きにする。
- 6 オクラはゆでて半分に切り、トマトは8等分に切る。
- 7 5・6を器に盛り、お好みでポン酢・ケチャップソースで食べる。



《 一口メモ 》

季節に応じて、付け合せのお野菜を彩りよく添えましょう。