

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

《 麦ネバ和え 》

材料	分量(4人分)
押はだか麦	50g
オクラ	4本
青菜	60g
長芋	100g
納豆	1パック
味付なめたけ	1瓶
しょうゆ	少々

《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 オクラはゆでて小口切り、青菜はゆでてざく切りにする。



- 3 長芋は1cmの角切りにする。



- 4 すべての材料を混ぜ合わせて器に盛る。



《 一口メモ 》

オクラに含まれるぬめりの成分は食物繊維で、整腸作用があります。