主食

五目麦ごはん

［1人分］エネルギー：338kcal　塩分：1.8g

材料［6人分］

- 5分搗き米：2カップ
- 押し麦：1カップ
- ごぼう：1/3本
- にんじん：1/2本
- 干し椎茸：4枚
- 油揚げ：1枚
- 鰯味付け缶詰：1缶
- だし汁：3と1/2カップ
- 醤油：大さじ1 1/2
- 塩：小さじ1弱
- 酒：大さじ1
- 生姜（千切り）：2片

作り方

1
米を洗い、それに洗った麦を加えて、だし汁と調味料を加えます。

2
ごぼうはささがきにし、にんじんは短い千切り、干し椎茸は戻して千切り、油揚げは湯通しをして千切り、鰯缶（汁も加える）は粗くほぐして全部"1"に加えます。

3
圧力鍋、または炊飯器で炊きあげます。蒸らした後、生姜千切りの半分を加え、サックリ混ぜます。

4
蒸らした後、生姜千切りの半分を加え、サックリ混ぜます。

5
ごはんを器に盛り、残りの生姜を乗せます。

［ワンポイントアドバイス］
麦を加えることで、食物繊維が増え、便秘を防ぎ、万病予防の効果があります。
鰯のＤＨＡ、ＩＰＡは、血液をサラサラにしたり、脳の働きを助ける作用があり、痴呆症の予防に効果があるといわれています。