

ベジ活レシピ

野菜を食べよう1日^{プラス}+100g

野菜たっぷりムックェ



1人分野菜量 110g

調理時間 30分



おすすめポイント

ムックェとは椎葉村に古くからある麦を使ったおかゆのことです。家にある野菜を入れて作ってみてください。

宮崎県

野菜たっぷりムックェ

(1人分あたり)

エネルギー		329 kcal
たんぱく質		8.5 g
脂質		7.5 g
炭水化物		58.6 g
食塩相当量		1.0 g

材料 (2人分)

押し麦		120g
水		240cc
ベーコン		40g
じゃがいも		50g
にんじん		60g
大根		80g
ほうれん草		60g
だし汁(昆布・かつお節)	..	1・3/4カップ
みそ		大さじ1/2
にら		20g

作り方

- ① 昆布とかつお節でだしをとっておく。
- ② ベーコンは1cm幅に切る。
じゃがいも、にんじん、大根は一口大に切る。
ほうれん草は3～4cm幅に、にらは5cm幅に切る。
- ③ 押し麦を洗っておき、鍋に水を入れて火にかける。
(好みの水の量に調整してもよい。)
- ④ 麦の色が薄くなり、ふくれて柔らかくなってきたら、
ベーコン、じゃがいも、にんじん、大根、ほうれん草
とだし汁を入れてさらに炊く。
- ⑤ 野菜に火が通ってきたら、みそを加えて調味し、
お粥状に炊き上げ、最後ににらを入れる。

宮崎県 ベジ活レシピはこちら

