



ゲンキ  
レシピ

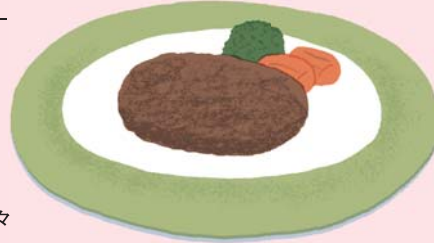
## もち麦入りハンバーグ

○調理時間：20分 ○エネルギー：約160kcal  
○塩分量：約0.7g

具材のかさ増しにもち麦を使ったヘルシーかつ食べごたえ十分なハンバーグです。

### 材料(2人分)

- 牛豚合挽肉…100g ●ゆでたもち麦…50g
- 玉ネギ…1/4個 ●バター…小さじ1
- 卵…1/2個 ●塩、コショウ、ナツメグ…各少々



**作り方** 玉ネギはみじん切りにしてバターを溶かしたフライパンで色づくまでよく炒める。ボウルに挽肉、もち麦、炒めた玉ネギを入れてよく混ぜ、調味料と卵を加えてさらに混ぜる。2つに分けてそれぞれ楕円形に整えて、フライパンで両面こんがりとし色づくまで焼く。上から軽く押し試みて肉汁が透き通っていれば焼き上がり。



ゲンキ  
レシピ

## もち麦とそら豆のサラダ

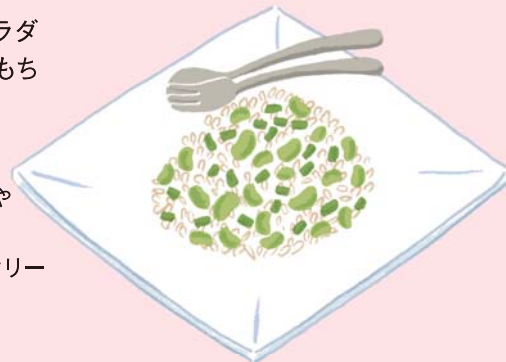
○調理時間：10分 ○エネルギー：約120kcal  
○塩分量：約0.8g

野菜ともち麦をたっぷり食べられるサラダです。シャキシャキの野菜とプチプチのもち麦の食感の違いを楽しめます。

### 材料(2人分)

- ゆでたもち麦…50g ●そら豆…6～8さや
- アスパラガス…2～3本 ●玉ネギ…1/4個

**【A】**○レモン汁(または酢)…大さじ1 ○オリーブ油…大さじ1/2 ○しょうゆ…小さじ1  
○塩…少々 ○砂糖…1つまみ



**作り方** ボウルにAを入れてドレッシングを作り、ゆでたもち麦を加えておく。そら豆はゆでて皮をむき、アスパラガスは1.5cm長さに切ってゆで、玉ネギはみじん切りにして水にさらしてから水気を切る。野菜と作っておいたドレッシングをよく混ぜ合わせて器に盛る。お好みで粉チーズをふっても。