

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



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。

1人分野菜量 110g

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

