

大麦粉の魅力とその活用方法(家庭で出来る簡単レシピ)

1. 大麦粉のチヂミ【2枚分】

材 料

◎大麦粉	100g
◎水	150cc~
◎中華だし	小さじ 1
にら	1/2束(4センチに切る)
玉ねぎ	1/4個(スライス)
人参	1/8本(千切り)
サラダ油	適宜
ごま油	大さじ 2
【タレ】	醤油、酢、コチュジャン、白胡麻

作り方

- ①ボウルに「◎」の材料を入れてよくかき混ぜる。
- ②にら、玉ねぎ、人参を入れてよく混ぜる。
- ③フライパンに油を入れて両面を焼き最後にごま油を回し入れて両面をパリッと焼いて出来上がり。

2. マグカップケーキ【1カップ分】

材 料

マグカップケーキミックス50g

好みの水分※50CC

(※牛乳、豆乳、オレンジジュース、コーヒー等)

作り方

① マグカップに全ての材料を入れて粉っぽさがなくなるまで、よくかき混ぜる。

② 500w の電子レンジで3分加熱して出来上がり。

(電子レンジの種類によって加熱時間を調整してください)

3. 大麦リキッドの和菓子【作りやすい量】

材 料

大麦	100g(前日から浸水)
水	500cc
黒蜜	適宜
きなこ	適宜

作り方

- ① 浸水させた大麦と水をミキサーにかけ粉碎する。
- ② 鍋に移し焦げないように混ぜながら全体が半透明になるまで練る。
- ③ 好みの器に入れて粗熱を取り冷蔵庫で冷やす。
- ④ 黒蜜、きな粉をかけて頂く。