

さちこママの

# 魔法のキッチン

苦手なお野菜  
おいしくな〜れ



今月のお料理



♪ミネラルたっぷりもちきびのコロッケ♪



## 材料

【4~5人分】

- ・もちきび …… 1カップ(さっと洗う)
- ・玉ねぎ …… 1/2個 みじん切り
- ・ニンジン …… 1/3本 みじん切り
- ・しめじ …… 1/3株 みじん切り
- ・オリーブオイル …… 大さじ1
- ・豆乳 …… 1カップ
- ・水 …… 1カップ
- ・塩 …… 小さじ1.5
- ・小麦粉 …… 適宜
- ・水溶き小麦粉(小麦粉1/2カップと水1/2カップを混ぜたもの)
- ・パン粉 …… 適宜
- ・揚げ油 …… 適宜
- ・トマトソース …… 適宜

## 作り方

- 1 フライパンにオリーブオイルを入れ、みじん切りにした玉ねぎ、ニンジン、しめじをさっと炒める。
- 2 野菜がしんなりしてきたら、豆乳、水、塩を加え、もちきびを加えて強火で木べらでかき混ぜながら煮る。
- 3 鍋底が見えてきたら弱火にし、10分ほど煮たあと、火を止め蓋をして蒸らす。
- 4 蒸らし終えたら、軽く混ぜる。別の容器に移し、粗熱を取る。
- 5 ④を俵型にし、小麦粉をまぶす。次に水溶き小麦粉を絡めて、パン粉をまぶして、180~190℃の油でこんがり揚げる。
- 6 お皿に盛り付け、トマトソースを添えて、  
**ハイ！できあがり！**



## レシピ 考案

ホリスティックヘルスコンサルタント  
ナチュラルフード・コーディネーター、栄養士

**赤松 佐知子先生**

自然と調和した生き方を実践し、ヨガ講師、指ヨガマスター、インストラクターとしても活躍中。アトピーに苦しんだ経験をきっかけに日々の食事を研究。「食べたもので体は出来ている」という思いから旬の野菜を使ったレシピを紹介。子どもに伝えたい母の味を豆知識と共にお届けします。



クリスマス会や、忘年会などパーティーなどで集まる機会も多くなる時期。パーティーメニューとしても、また、小さめに作ってお弁当にもオススメの「もちきびコロッケ」!

もちきびは雑穀の一種で、ビタミンBやカルシウム、食物繊維が豊富。ミネラルのバランスも良く、皮膚トラブルの改善、便秘解消など女性に嬉しい効果もたっぷり。抗酸化作用に優れたアンチエイジングにも期待ができます。ちなみに、2023年は国際雑穀年。もっと雑穀を食卓に取り入れて、ミネラルリッチなお食事で、毎日健やかに過ごしていただくと嬉しいです。