

令和4年度

もち麦レシピ集

徳島文理大学食物栄養学科
もちっとむぎゅっとの会

2023.2作成



食物繊維
豊富!!

もち麦には食物繊維が 100g中15.5gも入っている!?

食物繊維とは？

→お腹の調子を整える栄養成分

食物繊維の1番特徴的なのは栄養素の中で消化・吸収されない栄養素であるということです。そのため、大腸まで運ばれて便秘や下痢などの症状の改善に効くと言われてい
ます。食物繊維は穀類や野菜類などの植物性食品に多く含まれます。

手軽に摂取するためには主食を麦ご飯、玄米ご飯などに置き換える方法があります。
今回は、もち麦を主菜、副菜にも活用したレシピも掲載しているのもっと手軽に摂取
できると思います。

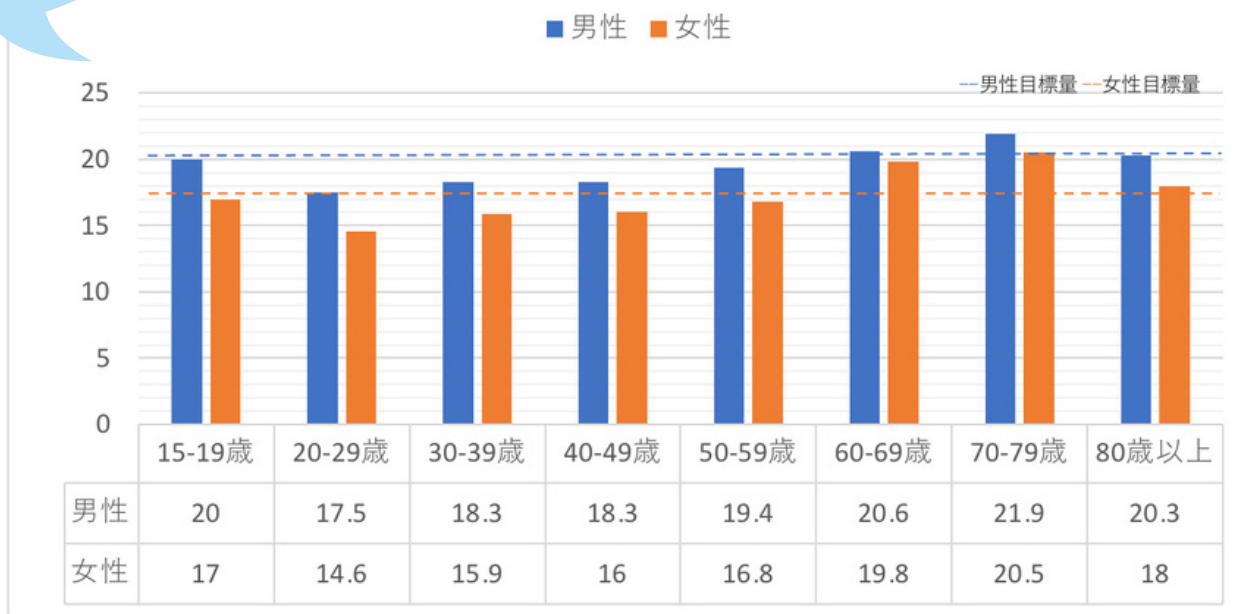
現状は？どのくらい食べれば良いの？

→普段の食事のご飯を工夫して補いませ
う。ご飯一合に対して大さじ1杯のもち麦を
入れて炊くようにしてください。

厚生労働省策定の「日本人の食事摂取基準（2020年版）」では、生活習慣病の発症
予防として目標量を男性21g以上、女性で18g以上と設定されています。食物繊維
は、体の健康に深く関与する食品成分です。平均摂取量と目標量の差を見て明らか
なように、食物繊維の積極的な摂取が必要です。

現在の食物繊維摂取量
若い人が特に足りて
いません！

男女別 食物繊維摂取量（日）



厚生労働省令和元年国民健康・栄養調査結果の概要から抜粋

他に食物繊維の豊富なものは？



食物繊維量はもち麦が圧倒的に多いですが、その他にもきのこ類、海藻類が多く、野菜にも含まれています。

食物繊維量	g/100g
もち麦	15.5
米	0.5
ごぼう	5.7
にんじん（皮付き）	2.8
ほうれん草	2.8
しいたけ	4.9
わかめ（水戻し）	5.8
りんご（皮付き）	1.9

もち麦バーガー

作成者：横山愛華・前田遥・奥原朱理



ご当地バーガーとして見栄え良く作りました。
もち麦をバンズといかフライの衣に配合しているので
食物繊維量がとても多いのが特徴です。

栄養成分表示（1食分）

- エネルギー 515kcal
 - たんぱく質 19.3g
 - 脂質 20.5g
 - 炭水化物 67.6g
 - 糖質 61.0g
 - 食物繊維 6.6g
 - 食塩相当量 1.7g
- *この値は推定値です。



作り方

バンズ

《下準備》天板にクッキングシートを敷く。
ボウルに強力粉、もち麦粉、砂糖、ドライイーストを入れてよく混ぜる。塩、水を加えて粉気がなくなるまで混ぜる。

①台にとり出し、手につきにくくなるまで擦りつけるようにこねる。

②スケッパーで10等分に切り、バターを加えてなじませるようにこねる。手につきにくくなったら表面が滑らかになるまで台にたたきつけるようにこねる。

③表面が張るように丸めてボウルに戻し入れる。ふんわりとラップをして、常温で2倍程度の大きさになるまで約1時間置く。（一次発酵）

④台に打ち粉（分量外：強力粉適量）をふり、生地をとり出す。生地の上にも打ち粉をふり、手の平でたたきようにしてガスを抜く。

⑤生地を2等分に切り、表面が張るように丸める。クッキングシートを敷いた天板に並べ、手のひらで軽くつぶし、ふんわりとラップをかけて1.5倍程度の大きさになるまで約40分おく。

⑥溶き卵をぬって白いうりごまを散らす。200℃に予熱したオーブンに入れ、15分焼く。

材料（直径15cmの丸型 1個分）

バンズ

- 強力粉・・・・・・・・・・・・・・・・・・180g
- もち麦粉・・・・・・・・・・・・・・・・・・72g
- 水・・・・・・・・・・・・・・・・・・140g
- 砂糖・・・・・・・・・・・・・・・・・・12g
- ドライイースト・・・・・・・・・・6g
- 塩・・・・・・・・・・・・・・・・・・2.8g
- 無塩バター・・・・・・・・・・20g
- 白いうりごま・・・・・・・・・・28g
- 溶き卵・・・・・・・・・・・・・・・・68g

具

- チェダーチーズ・・・・・・・・・・72g
- イカフライ・・・・・・・・・・160g
- ピーマン・・・・・・・・・・20g
- たまねぎ・・・・・・・・・・20g
- トマト・・・・・・・・・・80g
- レタス・・・・・・・・・・120g
- 大葉・・・・・・・・・・4g
- 粉唐辛子・・・・・・・・・・1.2g
- お好みソース・・・・・・・・・・24g
- マスタード・・・・・・・・・・8g
- すだち酢・・・・・・・・・・8g

具

- ①お好みソースと粉唐辛子、すだち酢を混ぜてイカフライに絡める。
- ②バンズを用意し、マスタードを塗る。チーズ、大葉、トマト、レタス、玉ねぎ、①の順番でのせて、最後に上にバンズを重ねる。

口コモコ丼

作成者：中野瑞姫・山内珠利亞・伊波京香

材料（4食分）

白飯	400g
もち麦	200g
豚ひき肉	320g
牛乳	60g
パン粉	60g
卵（M）	4個
ケチャップ	40g
ウスターソース	40g
サラダ油	20g
ベビーリーフ	16枚
ミニトマト	4個
塩	少々
こしょう	少々
パセリ	少々

作り方

- ①もち麦を茹でて、白米と混ぜておく。
- ②ボウルに豚ひき肉、塩、こしょうを入れ、粘りが出るまで混ぜる。
- ③牛乳、パン粉、卵を加え混ぜ、4等分し、小判型に形を整える。
- ④フライパンにサラダ油をひき、強火で③を焼く。
- ⑤焼き色がついたら裏返し、蓋をして火が通るまで弱火で約5分間蒸し焼きにする。
- ⑥ケチャップ、ウスターソースを加え、ハンバーグと絡める。
- ⑦目玉焼きを作り、塩こしょうをする。
- ⑧ミニトマトは半分に切り、ベビーリーフ、ハンバーグ、目玉焼きをご飯の上に盛り付けパセリを振る。

アピールポイント

子供から大人まで大好きな口コモコ丼で、もち麦を気軽に食べてもらえるようにしました。

栄養成分表示（1食分）

エネルギー	700kcal
たんぱく質	28.1g
脂質	26.1g
炭水化物	95.0g
-糖質	85.0g
-食物繊維	10.0g
食塩相当量	1.9g

この値は推定値です。



ゆず香るもちひき肉 味噌おにぎり

作成者：奥原朱理

材料（4食分）

ご飯・・・・・・・・・・320g
もち麦・・・・・・・・・・80g
ひき肉・・・・・・・・・・120g
みそ・・・・・・・・・・32g
醤油・・・・・・・・・・32g
料理酒・・・・・・・・・・32g
ゆず酢・・・・・・・・・・8g
サラダ油・・・・・・・・・・8g
青じそ・・・・・・・・・・4g



作り方

- 1 もち麦を柔らかくなるまでゆでる。
- 2 もち麦の水気を切る。ひき肉ともち麦、調味料をフライパンで炒める。
- 3 ②とご飯をよく混ぜ、4等分にして握る。
- 4 青じそを巻く。

工夫した点

大葉やゆずを用いることで食べやすくしました。

栄養成分表示（1食分）

エネルギー	312kcal
たんぱく質	8.9g
脂質	9.0g
炭水化物	49.9g
-糖質	45.0g
-食物繊維	4.9g
食塩相当量	2.2g

*この値は推定値です。

実生柚子

実生ユズは樹勢が強く、一般的に香りが強く甘みがあると言われています。その評判は海外にも広まっており、フランスに輸出されています。



梅しそしらすおにぎり

作成者：太田真由・山村千佳

材料（4食分）

米・・・・・・・・・・130g
もち麦・・・・・・・・・・50g
しらす・・・・・・・・・・40g
梅干し・・・・・・・・・・40g
かつお節・・・・・・・・・・5g
ごま・・・・・・・・・・9g
濃い口しょうゆ・・・・・・・・18g
めんつゆ・・・・・・・・・・18g
青じそ・・・・・・・・・・3g



作り方

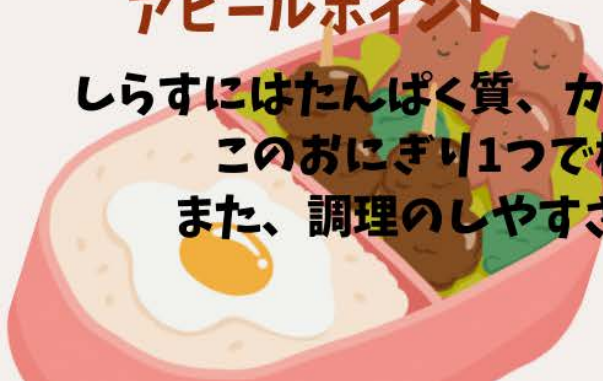
1. お米にもち麦を加えて炊く。
2. 梅は潰して細かく刻み、青じそは細く刻む。
3. すべてを混ぜ合わせてにぎる。

栄養成分表示（1食分）	
エネルギー	200kcal
たんぱく質	5.7g
脂質	1.9g
炭水化物	41.9g
-糖質	38.2g
-食物繊維	3.7g
食塩相当量	1.8g

*この値は推定値です。

アピールポイント

しらすにはたんぱく質、カルシウム、ビタミン・ミネラルが豊富です。
このおにぎり1つで様々な栄養素を摂ることができます。
また、調理のしやすさ、色合いの良さも考えて作りました。



ピーマンの肉詰め

作成者：新谷麻友

材料（4食分）

ピーマン	4個(250g)
薄力粉	適量
肉だね	
豚ミンチ	200g
豆腐	170g
塩	0.8g
黒胡椒	適量
片栗粉	6g
にんにくチューブ	4g
もち麦	20g
サラダ油	16g
料理酒	30g

ソース

醤油	32g
味醂	32g
料理酒	30g
砂糖	6g
片栗粉	3g

作り方

- ①もち麦を柔らかくなるまでゆでて粗熱をとる。
- ②豆腐を水切りする。
- ③ミンチ、豆腐、にんにくチューブ、もち麦をボールへ。
- ④ピーマンを半分に切って、わたと種をとる。
- ⑤ボールに塩を入れ、黒胡椒を多めに入れる。
- ⑥ボールに片栗粉を入れ、粘りがでるまでよく混ぜる。
- ⑦ピーマンにふるいで薄力粉を振る。
- ⑧ピーマンに肉だねを詰める。
- ⑨フライパンにサラダ油を入れ、中火で肉の面から焼いていく。
- ⑩焼き目がついたらひっくり返す。
- ⑪料理酒を加える。火力をおとして、蓋をして蒸し焼きにする。
- ⑫3～4分待つ。（透明な汁がでればOK）
- ⑬ピーマンをとり出し、強火で醤油、酒、味醂、砂糖を火にかける。水溶き片栗粉を加えてとろみをつける。

アピールポイント

家庭で作りがやすく、また好き嫌いなども考慮して玉ねぎを省きました。お好みで味の調整もできるように甘めのソースも作りました。



栄養成分表示（1食分）

エネルギー	264kcal
たんぱく質	12.6g
脂質	14.1g
炭水化物	20.0g
-糖質	17.2g
-食物繊維	2.8g
食塩相当量	1.8g

*この値は推定値です。

もちっとぎゅぎゅっと肉団子

作成者：藤野佑香・篠森玲



材料（4食分）

鶏ひき肉	200g
もち麦	60g
玉ねぎ	60g
人参	60g
ピーマン	60g
長いも	40g
おろし生姜	12g
おろしにんにく	12g
薄口しょうゆ	24g
小麦粉	12g
サラダ油	12g

栄養成分表示（1食分）

エネルギー	200kcal
たんぱく質	9.7g
脂質	9.1g
炭水化物	21.8g
-糖質	18.4g
-食物繊維	3.4g
食塩相当量	1.2g

*この値は推定値です。

作り方

- ①もち麦を柔らかくなるまでゆでて粗熱をとる。
- ②玉ねぎと人参は皮をむき、ピーマンはへたと種をとってみじん切りにする。人参は電子レンジで500W2分加熱する。
- ③長いもをすりおろす。
- ④ボールに鶏ミンチを加えて、粘りが出るまで混ぜる。①、②、③を加えてこねる。おろしにんにく、しょうがと薄口しょうゆ加えて混ぜる。
- ⑤小麦粉を加えて全体がまとまるように混ぜる。
- ⑥スプーンですくい、一口大の大きさの団子にする。
- ⑦フライパンに油をひき並べ、蓋をしめて蒸し焼きにする。きつね色になったらひっくり返す。

アピールポイント

そのままでも食べていただけるように
しっかりとした味付けにしました。
お弁当にもぴったりです！

おいしい もち麦レシピ



作成者：藤原絢凧・大森真悠・藤原美紗

むぎゅパン

材料（4食分）*8個分

もち麦粉	52g
強力粉	252g
塩	4g
ドライイースト	4g
砂糖	16g
お湯	80g



作り方

！アピールポイント！
かみしめる度に広がる麦の香りを感じてほしいです。また、横に切込みを入れてサンドウィッチ風にするのもおすすめです♡

①もち麦粉、強力粉、砂糖、塩、ドライイーストをボウルに入れる。
（塩は端の方に入れる）

②お湯50mlを入れて菜箸で混ぜる。

③まとまった手でこねる。
（10分程度、様子見しながら水分を
足す。）

④3分置く。

⑤8等分し、成形する。

⑥オーブンを200℃で予熱する。

⑦卵黄を上塗る。

⑧予熱が出来たら13分焼く。

栄養成分表示（1食分）

エネルギー	238kcal
たんぱく質	9.1g
脂質	1.3g
炭水化物	15.6g
-糖質	11.6g
-食物繊維	4.0g
食塩相当量	1.0g

*この値は推定値です。



*チーズの場合

卵黄を塗らずに10分焼き、チーズをのせて3分焼く。





もち麦入りトマトスープ



作成者：安藝友音・福田満瑠璃奈・飯田直子

材料(4食分)

もち麦	75g
ズッキーニ	140g
玉ねぎ	150g
パプリカ(赤)	100g
パプリカ(黄)	100g
さやいんげん	80g
トマト	250g
にんにく	5g
オリーブオイル	16g
塩	3.5g
こしょう	2g
水	250ml
卵(M)	4個

作り方

- ズッキーニは1cm厚さの輪切りにする。玉ねぎ、パプリカは1cm幅に、トマトは1cm角に切る。にんにくは叩いて潰し、芽を除き、みじん切りにする。
- 厚手の鍋にオリーブ油とにんにくを入れて中火で熱し、玉ねぎ、塩を加えてさっと炒め、蓋をする。
- しんなりしたらパプリカを加えてさっと炒め、蓋をする。さらに1分ほどしたら、ズッキーニ、いんげんを加えてさっと炒め、トマト、塩、こしょう少々、もち麦を加えてよく炒める。
- 水を注ぎ、蓋をして弱火で時々混ぜながら約20分煮込み、味を整える。
- 温泉卵を作る。大きい鍋に水を沸かして沸騰後火から降ろす。卵をそっと入れ、蓋をして12分おく。
- 器に盛り付ける。

★アピールポイント★

夏バテ予防や彩りをよくするためにたくさんの野菜を使用しました。野菜本来の味を楽しんでもらえるようにレシピを作成しました。



栄養成分表示 (1食分)

エネルギー	229kcal
たんぱく質	9.5g
脂質	9.9g
炭水化物	28.5g
-糖質	22.7g
-食物繊維	5.8g
食塩相当量	1.1g

*この値は推定値です。

野菜まぎゅっと

ミルフィーユ

サラダ

作成者: 中山このみ 山本恋優季

■材料(4人前)

●サラダ

ブロッコリー……………80g

もち麦……………120g

パプリカ(黄) ……80g

パプリカ(赤) ……80g

赤たまねぎ……………80g

ミックスビーンズ…40g

ベーコン……………80g

レタス……………80g

らぶらの卵……………20g

スイートコーン…80g

●ドレッシング

胡麻ドレッシング…32g

ゼラチン……………1.2g

★アピールポイント

このサラダひとつで1日の約3分の1の量の野菜が取れます。食物繊維も豊富で、彩りもよく盛り付けを考えました。

■作り方

1. 胡麻ドレッシングをゼラチンでジェル状にする。
2. もち麦を柔らかくなるまでゆでる。
3. パプリカ、赤たまねぎ、ベーコンをさいの目切りにする。ブロッコリーは電子レンジで加熱する。
4. ベーコンを焼いて粗熱をとる。
5. レタスを細かくちぎる。
6. ゆでたもち麦を薄く敷いてレタスをのせ、その上に各野菜とミックスビーンズを3等分に敷き詰めていく。
7. これを2段行う。
8. レタスを一枚敷き、半分に切ったらぶらの卵を真ん中に置き周りにベーコンを散らす。

栄養成分表示 (1食分)

エネルギー	262kcal
たんぱく質	8.4g
脂質	13.1g
炭水化物	31.4g
-糖質	23.9g
-食物繊維	7.5g
食塩相当量	0.8g

※この表示は目安です

もちっとちーずけーき

作成者：関姫菜・安田莉湖



POINT

ヨーグルトを用いることで一般的なチーズケーキよりカロリーを抑えて濃厚な味わいにしています。生地の中にはもち麦を刻み敷き詰めて食感にアクセントを加えました。



実生ゆず茶

徳島県のJAかいふ牟岐女性部が作った牟岐町産の実生ゆずを使った実生ゆず茶です。

作り方

材料 (4食分)

ゆでもち麦・・・35g
ホットケーキミックス・・・50g
無糖ヨーグルト・・・100g
クリームチーズ・・・100g
砂糖・・・50g
卵・・・55g
レモン汁・・・15g
サラダ油・・・12g

・キャラメルナッツ

生クリーム・・・25g
砂糖・・・40g
バター・・・10g
アーモンドスライス・・・5g

・生地

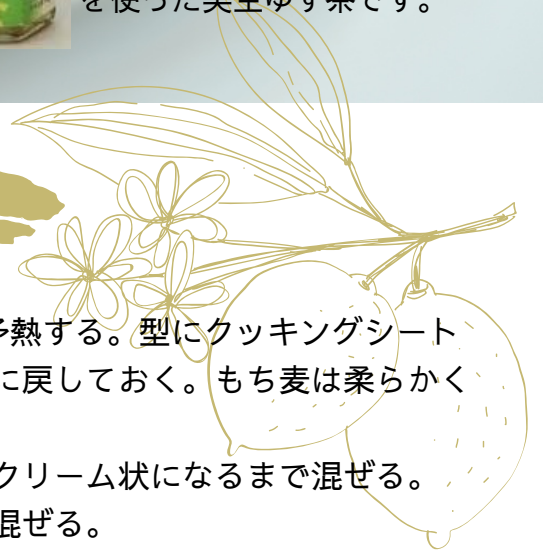
- ①《下準備》オーブンを180℃に予熱する。型にクッキングシートを敷く。クリームチーズは常温に戻しておく。もち麦は柔らかくなるまでゆでて刻んでおく。
- ②ボウルにクリームチーズを入れクリーム状になるまで混ぜる。砂糖、卵の順に入れてその都度混ぜる。
- ③ヨーグルト、レモン汁、サラダ油を入れ混ぜる。ホットケーキミックスを加えて、切るように混ぜる。
- ④型にもち麦を敷き詰め、その上から③を流し込む。予熱したオーブンで30分焼く。
(串を中心にさして焼け具合を確認し、粗熱をとる)

・キャラメルナッツ

- ①鍋にバターを入れて、溶けてきたら砂糖を加えきつね色になるまで熱する。
- ②生クリームを加えてナッツと混ぜ合わせる。
- ③煮詰まったら焼けた生地の上に流し込む。
- ◎ゆず茶をトッピングしてもおいしい！

栄養成分表示 (1食分)	
エネルギー	331kcal
たんぱく質	6.2g
脂質	16.0g
炭水化物	42.5g
-糖質	40.8g
-食物繊維	1.7g
食塩相当量	0.4g

*この値は推定値です。



自己紹介

牟岐町

徳島県の南部に位置し、温暖な気候で、お米の生産が盛んに行われています。

牟岐町で栽培されているもち麦は、食物繊維が豊富で、特に水溶性食物繊維のβ-グルカンを多く含んでいます。



もちっとむぎゅっとの会

2019年に牟岐町との連携を開始し、翌年に

「もちっとむぎゅっとの会」を立ち上げました。

徳島文理大学食物栄養学科中川研究室に集まった学生（3年生10人、2年生11人）で牟岐町の地域活性化を目指して活動しています。



徳島文理大学
もちっとむぎゅっとの会のHP



販売店
フレッシュフードオオキタポルト牟岐店
物産館『阿波遊産』
徳島文理大学内コンビニ