



玄米を使って
おしゃれな健康食を
作ってみよう

私は、SDGs目標No.3を選びました。😊

すべての人が健康でいられるように、玄米を使ったヘルシーな食べ物の作り方をご紹介します！

3 すべての人に
健康と福祉を



玄米のグラノーラ

1つ目はヘルシーで簡単につくれるグラノーラです！
牛乳をかけて食べても、そのまま食べても美味しい！
冷蔵庫に入れて2週間ほど保存もできます
玄米の豊富なビタミンとオートミールのたんぱく質は
繊維質でバランスの取れた食事と言えます

材料

玄米 100 g

ミックスナッツ 50 g

オートミール 100 g

ヒマワリ、カボチャの種 50 g

全粒粉 50 g

オリーブオイル 75 g

はちみつ 75 g

作り方

①玄米を1時間水につけて、水を
ざるで切る



②玄米をフライパンで煎る

(茶色っぽくなるまで)



時間がたつと...



この色に！



すり棒でミックスナッツを
くだいておく





③オートミール、
ヒマワリの種や
カボチャの種、
ミックスナッツ、
全粒粉、玄米を
入れる



④170度のオーブンで20分加熱し、ひっくり返してまた10分加熱

加熱する前



加熱した後



チャーハン...?


オーブンのトレイの上にクッキングシートをしく

お皿に盛り付けて完成！



玄米のリゾット



美味しいイタリアンリゾットを、玄米を使ってヘルシーにしあげてみました

玄米の固い食感が好きな人は、水を減らして煮る時間を短くする。やわらかい食感が好きな人はよく煮た方がおすすめです。ちなみに、今回作ったリゾットの玄米の食感は、やわらかめに作りました。

※固めが好きな人は、水を1,000mlにします（4人分の場合）

材料(4人分)

玄米 200 g

玉ねぎ 1個

ドライポルチーニ 10 g

水 1,200ml

無塩バター 20 g

白ワイン 100ml

パルメザンチーズ 大さじ4

牛乳 200ml

塩 少々

コショウ 少々

【下ごしらえ】

ドライポルチーニは1,200mlの水につけておく

玉ねぎはみじん切りにしておく

①フライパンでバターを熱し、玉ねぎを入れて塩を振ってしんなりとするまで炒める



②玄米を入れて炒めて、バターがなじんだら白ワインを加える



③ポルチーニの戻し汁を4回に分けて加えながら中火で煮る



④牛乳を加えて水分を飛ばしたら、パルメザンチーズを入れて混ぜる



塩、コショウを振りかけ、盛り付けて完成！！



健康食レシピを考え作ってみた感想

祖父から玄米をもらったので、今回は玄米中心のレシピを考えてみました。玄米は繊維質と各種ビタミンが豊富で、昔からパーフェクト栄養食と言われています。唯一不足しているのはたんぱく質です。そこで日本人は玄米と一緒に大豆を食べてバランスを整えてきました。今回はオートミールを取り入れて、たんぱく質を補いました。また、リゾットには牛乳を入れています。このように、何かの食べ物で栄養を補って1つの料理を作れば健康食ができるのではないかなと思いました。

作ってみた感想ですが、バランスを考えて作るため1つ1つの作業に手間がかかりました。これからも玄米を使った料理をたくさん作れるようになりたいです！今回作った料理を、皆さんもぜひ真似して作ってみてください！