

ソルガムご飯

【材料】（4人分）

- ・お米・・・2合
- ・ソルガム・・・20g
- ・塩 少々
- ・水

【作り方】

- ①お米を研いで、ソルガムと塩を入れ、かき混ぜる。
- ②水の量は通常通りか少し多め。
- ③普通に炊飯器で炊くだけ。

※調理実習では「ソルガム」「きび」「麦」
「あわ」「紫米」の雑穀セットを」使用。



野菜たっぷりソルガム入り ハンバーグ

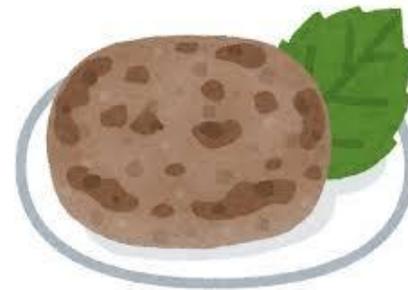
【材料】（10個分）

- ・炊いたソルガム・・・50g（水分をなくしておく）
- ・豚ひき肉・・・150g
- ・人参・・・1/2本
- ・長ネギ・・・1本
- A {
 - ・卵（溶いておく）・・・1個
 - ・ソルガム粉・・・25g
 - ・塩・こしょう 少々
- ・油 少々

- B {
 - ・ソース 適量
 - ・ケチャップ 適量
 - ・水 50ml
 - ・油 大さじ1

【作り方】

- ①人参と長ネギはみじん切りにする。
- ②ボールにソルガム、ひき肉、①、Aをすべて入れて混ぜる。
- ③小判型に成形し、油をひいたフライパンで両面焼く。
- ④焦げ目がついたら蓋をして蒸し焼きにする。
- ⑤同じフライパンでBを煮詰める。
- ⑥お皿に盛り付け、Bをかけてできあがり。



ソルガム入り 生春巻き

【材料】（10本分）

- ・人 参・・・1本
- ・えのき・・・1袋
- ・水 菜・・・1/2袋
- ・ソルガムの実・・・50g
- ・ライスペーパー・・・10枚
- ・ポン酢

【作り方】

- ①人参は細長く切り、茹でる。
- ②えのきはそのままの長さで茹でる。
- ③ライスペーパーが浸かる皿に水をはり、ライスペーパーを一瞬潜らせ、キッチンペーパーで水分をとる。（1枚ずつ）
- ③①、②、水菜を置いて、ソルガムの実を並べ、巻く。
- ④ポン酢をつけて召し上がれ。



ソルガムの実とさばの 具だくさんあら汁

【材料】（10杯分）

- ・大根・・・1/4本
- ・人参・・・1/2本
- ・豆腐・・・1丁
- ・ソルガムの実・・・200g
- ・みそ・・・適量
- ・小松菜・・・1/2袋
- ・ごぼう・・・1/2本
- ・ねぎ・・・1.5本
- ・さば缶・・・1缶
- ・しょうが・・・適量



【作り方】

- ①乱切りにした人参、大根、ごぼうを柔らかくなるまで煮る。
- ②さば缶（汁ごと）、豆腐、小松菜、ねぎ、みそを加え、煮る。
- ③しょうが、ソルガムの実を入れ、さっと煮たら出来上がり。

ソルガム入り 蒸しパン

【材料】（10個分）

- ・市販の蒸しパンミックス・・・150g
- ・ソルガムの粉・・・30g
- ・卵・・・1個
- ・牛乳・・・130ml

【作り方】

- ①蒸しパンミックスとソルガムの粉を混ぜる。
- ②卵を溶いて牛乳と①と混ぜる。
- ③銀カップにスプーンで入れる。
- ④蒸し器で10分蒸したらできあがり。
- ⑤お好みでメイプルシロップをかける。



ソルガム粉の トラ焼き

【材料】（10個分）

- ・ソルガムの粉・・・200g
- ・米粉・・・・・・・・200g
- ・ベーキングパウダー・・・8g
- ・卵・・・4個
- ・砂糖・・・60g
- ・油・・・120g
- ・ホイップクリーム（後乗せ用）
- ・はちみつ・・・100g
- ・水・・・320g

【作り方】

- ①材料を全部ボウルに入れて混ぜる。
- ②油を敷いたフライパンに10cm角にカットしたクッキングシートを敷く。
- ③シートの上に生地を丸く流す。
- ④表面がフツフツしてきたらシートごと裏返して軽く焼く。
- ⑤シートを付けたままフライパンから取り出す。
- ⑥少し冷ましてからシートをゆっくりはがす。
- ⑦ホイップクリームを挟んでできあがり。

