



そばの実の長芋ドリア (2人分)

材料

そばの実 (炊いたもの)	150g
長芋 (すり下ろしたもの)	300g
昆布茶	小さじ1
ピザ用チーズ	30g
大葉 (又はパセリ)	少々

作り方

1. すりおろした長芋に、昆布茶、そばの実を混ぜて耐熱皿にいれ、250℃のオーブンで15分程度、焦げ目がつくまで焼く
2. 焼きあがったら大葉またはパセリに刻んだものを散らす

カロリー、塩分等のコメント
(1人分)

熱量	228kcal
タンパク質	8.9g
脂質	5.0g
Ca	124mg
塩分相当	0.8g



そばの実つくね (2人分)

材料

A	{	そばの実 (炊いたもの) 75 g	
		鶏ひき肉	200 g
		かたくり粉	大さじ 1
		卵	1 個
ポン酢		好みで	
大葉		4 枚	
サラダ油		小さじ 1	

作り方

1. ボウルに、A を入れてよく混ぜ 4 等分にして楕円形に成型して、フライパンに油ををいれて焼く
2. 大葉とともに盛り付けお好みのたれでいただく

カロリー、塩分等のコメント
(1人分)

熱量	296kcal
タンパク質	21.6g
脂質	16.9g
Ca	23mg
塩分相当	0.2g

大葉、たれは計算外



そばの実入り水餃子（2人分）

材料

そばの実（炊いたもの）	25 g	
鶏モモひき肉	50 g	
キャベツ	50 g	
にら	20 g	
餃子の皮	10 枚	
ネギ	少々	
卵	1/2 個	
A	ごま油	小さじ1弱
	醤油	少々
	水	少々
	塩コショウ	少々

作り方

1. ボウルに肉、A、ねぎを入れて混ぜる。
2. 1を、冷蔵庫で1時間寝かせる。
3. 2を皮に包み、ゆでる
4. 好みのたれをつける。

カロリー、塩分等のコメント
（一人分・5個当たり）

熱量	180kcal
タンパク質	10.5g
脂質	6g
Ca	42mg
塩分相当	0.4 g

たれは計算外

(そばの実汁)



そばの実汁 (2人分)

材料

そばの実	60 g
鶏肉	30 g
人参	30 g
うす揚げ	一枚
シイタケ	20 g
ちくわ	50 g
こんにゃく	50 g
青ネギ	10 g
酒	大さじ 1
醤油	大さじ 1/2
A みりん	大さじ 1
塩	少々
だし汁	400ml

作り方

1. そばの実は5~6分ゆでる。
2. だし汁に鶏肉、人参、シイタケを入れて火にかけて、軟らかくなるまで煮る。
3. 2にちくわ、揚げ、こんにゃくを入れ少し煮たのち、1をいれる。青ネギを散らす。

カロリー、塩分等のコメント
(1人分)

熱量	158kcal
タンパク質	8.8 g
脂質	4.6 g
Ca	53mg
塩分相当	1.7g



そばの実入りラタトゥイユ (2人分)

材料

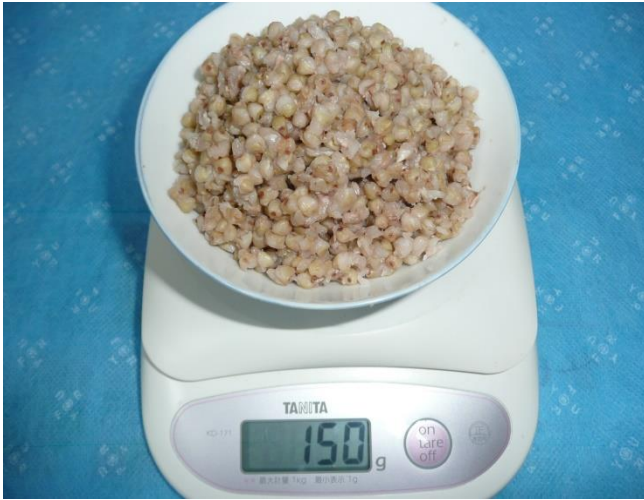
ズッキーニ	50 g
玉ねぎ	50 g
トマト	70 g
そばの実	40 g
固形スープの素	1個
水	400m l
バター	5 g

作り方

- 1.鍋に水、400m l 入れて、そばの実を 5~6 分ゆでる。
- 2.玉ねぎ、ズッキーニは 1 c m角に切って、バターで炒める。トマトはざく切り
- 3.2に1のそばの実をゆで汁ごと入れ、固形スープの素も入れ材料が柔らかくなるまで煮る。

カロリー、塩分等のコメント
(1人分)

熱量	64kcal
タンパク質	1.7 g
脂質	2.5g
Ca	15mg
塩分相当	1.7g



そばの実ダイエットご飯（2人分）

<材料>

そばの実・・・1合（約140g）

水・・・・・・360ml

※そばの実ダイエットご飯約500gが作れます。

（作り方）

- 炊飯器で普通に炊いてもやわらかでご飯のような食感に。
- そばの実1合に炊飯器2合の目盛りまで水を加えて炊きます。
そばの実1合ならでき上がりは約500gです。

◎上記のそばの実ダイエットご飯（お茶碗1杯150g）なら、

他の食事制限はしなくても食物繊維も豊富で脂肪を排出するため

ダイエットできるそうです。

ただし、よくかんで消化をよくして満腹感を味わってくださいね。

カロリー、塩分等のコメント
（1人分）

熱量	255kcal
タンパク質	6.7g
脂質	1.8g
Ca	9mg
塩分相当	0g

	<p>そばの実団子（20個分）</p> <p><材料></p> <p>炊いたそばの実（お茶碗1杯150g）</p> <p>鳥ミンチ・・・100g</p> <p>タマネギ・・・小1コ（約100g）</p> <p>人参 50g</p> <p>塩・コショウ・各少々</p> <p>片栗粉・・・大1</p> <p>◎斑鳩産100%菜の花油・・・小さじ2</p> <p>（他のサラダ油でも可）</p>										
<p>（作り方）</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. そばの実1合に炊飯器2合の目盛りまで水を加えて炊く。そのご飯を150gつかう。 2. タマネギはみじん切りにし、人参はすり下ろす。 3. ボールに材料を入れてよく練混ぜる。 4. 3を一口大の大きさ（20g）に丸めてだんごにする。 5. フライパンを熱し、菜の花油を入れて④を並べ転がしながら焼き色をつける。 6. フタをして弱火で約2分ほどしてから竹串をさして透明な肉汁がでるまで焼く。 7. 器に盛りいただく。 	<p>カロリー、塩分等のコメント（20個分）</p> <table border="0"> <tr> <td>熱量</td> <td>479kcal</td> </tr> <tr> <td>タンパク質</td> <td>26.2 g</td> </tr> <tr> <td>脂質</td> <td>17.6 g</td> </tr> <tr> <td>Ca</td> <td>52 mg</td> </tr> <tr> <td>塩分相当</td> <td>1.3 g</td> </tr> </table>	熱量	479kcal	タンパク質	26.2 g	脂質	17.6 g	Ca	52 mg	塩分相当	1.3 g
熱量	479kcal										
タンパク質	26.2 g										
脂質	17.6 g										
Ca	52 mg										
塩分相当	1.3 g										

※材料の記載で明確でないものについては、一般的な食材・量を選び栄養価計算しています。

そばの実: 主成分の糖質のほか、たんぱく質やビタミン B 群が豊富に含まれています。たんぱく質には、※必須アミノ酸のリジン、トリプトファンが多く、

たんぱく源としても優秀な食材です。ビタミン B₁ は糖質の代謝をスムーズにして疲労回復に働きます。

ルチンはそばの実に含まれるポリフェノールの一種です。抗酸化作用が高く、毛細血管を強化して動脈硬化の予防や血圧降下作用が期待できます。

※必須アミノ酸・・・たんぱく質は約20種類のアミノ酸からできています。そのうち、体内で合成できないか不足しがちな9種類を必須アミノ酸といいます。