

❀ 玄米入り野菜スープ

* 1人分の栄養価 *

エネルギー	57kcal
食物繊維	1.5g
塩分	0.7g



《材料… 4人分》		
ベーコン	20g	A { 鶏ガラスープの素 大さじ1と1/3 しょうゆ 小さじ1/2 塩 少々 こしょう 少々
もち玄米※1	15g	
玉ねぎ	中1/3個	
人参	中1/3本	
ズッキーニ	1/3本	
エリンギ	1/3本	
チンゲンサイ	2枚	

※1 給食では洗米・つけ置き不要タイプのものを使用しています。

《作り方》

- ① ベーコンは5mm幅に切り、玉ねぎは薄切り、人参はいちょう切り、ズッキーニは厚めのいちょう切り、エリンギは半月またはいちょう切り、チンゲンサイは2cm幅に切っておく。
- ② チンゲンサイを茹でて冷まし、軽く水気をきる。
- ③ 鍋に湯を沸かし、ベーコンを入れ、玉ねぎ、人参、ズッキーニ、エリンギを順に加え、アクをとりながら煮る。
- ④ もち玄米を加える。
- ⑤ Aで調味し、チンゲンサイを加えたら、できあがり♪

❀ 一口メモ ❀ 玄米について

もみを脱穀した米を「玄米」といいます。玄米についている糠には、ビタミンB1や食物繊維の量が非常に多く含まれています。ビタミンB1は疲労回復に効果がある栄養素のひとつで、食物繊維は便秘の改善に役立ちます。玄米は、白米に比べぼそぼそして食べにくいイメージがありますが、普通の白米に適量入れて炊飯したり、炊き込みご飯にして食べたりするとおいしく食べられます。

