

❀ 麦入り野菜スープ

1人分の栄養価

エネルギー	46kcal
食物繊維	2.1g
塩分	1.0g



≪材料…4人分≫ 鶏もも皮なし(こま肉) 20g 玉ねぎ 中 1/2個 人参 中 1/4本 キャベツ 葉大 2~3枚 エリンギ 1/2本 小松菜 2株		押し麦 大さじ1と1/2 チキンガラスープ 大さじ1 コンソメ 小さじ2/3 A しょうゆ 小さじ1強 塩 小さじ1/3 こしょう 少々
---	--	---

≪作り方≫

- ① 玉ねぎはうす切りにする。
- ② 人参はいちょうに切る。
- ③ キャベツは短冊に切る。
- ④ エリンギは半月または、いちょうに切る。
- ⑤ 小松菜は3cmに切り、茹でて水冷し水気を切る。
- ⑥ 湯を沸かし鶏肉、①②を入れ煮る。
- ⑦ ③④を加え、アクを取りながら煮る。
- ⑧ 押し麦を入れ、よくかき回す。
- ⑨ Aの調味料を入れる。
- ⑩ ⑤を加え、ひと煮立ちしたら出来上がり♪



❀ 一口メモ ❀

● 「押し麦」は食物繊維、カリウム、カルシウムが豊富で栄養価に優れた食品です。とろろ汁をかける麦飯、雑穀の一種として米と一緒に炊き込むことが多いのではないのでしょうか？学校給食では、たくさんの野菜と一緒に、スープとして献立に取り入れています。その他にも揚げ衣やサラダなど、いろいろな料理に取り入れてみるのも楽しいですね。ご家庭でもぜひお試しください♪