

献立のテーマ「食物繊維・おなかの調子を整えよう」

【もち麦入り具だくさんスープ】

材料（4人分）

人参	60g
玉ねぎ	120g
ぶなしめじ	40g
じゃがいも	80g
ピーマン	20g
鶏むね肉	80g
ベーコン	20g
にんにく	4g
オリーブ油	4g
もち麦	20g
トマト缶詰（ダイス）	80g
きび砂糖	小さじ 1/3
水	800cc
コンソメ	4g
塩	小さじ 1/4
こしょう	少々
パセリ	少々



作り方

- 1 人参、玉ねぎ、じゃがいも、ピーマンは1cm角に切る。
- 2 しめじは根元を切り落として手でほぐす。鶏肉はひと口大、ベーコンは1cm幅に切る。にんにくはみじん切りにする。
- 3 鍋にオリーブ油、にんにくを入れて弱火で香りが立つまで熱し、ベーコン、鶏肉を入れて肉の色が変わるまで中火で炒める。
- 4 人参、玉ねぎ、じゃがいもを加えて炒め、ピーマン、しめじを加えてしんなりするまで炒める。
- 5 鍋に水とコンソメを加え、もち麦を加えて混ぜ、煮立たせてふたをし、もち麦がやわらかくなるまで弱火で20分程煮る。
- 6 トマト缶を加えて混ぜ、弱火で5分煮てきび砂糖、塩、こしょうで味を調える。
- 7 器に盛り、パセリをちらす。