

麦スープ



ミネラルと食物繊維が豊富な
押し麦をいれたスープ。
押し麦のプチプチ食感が美味し
いです。



材料(4人分)

押し麦	40g
鶏もも肉	20g
ウインナー	2本
大根	2cm
人参	1/6本
玉ねぎ	1/8個
キャベツ	1枚
セロリ	10g
カットトマト缶	40g
油	適宜
水	700ml
固形スープの素	1個
しょうゆ	少々
塩・こしょう	少々

作り方

- ① 鶏もも肉・大根・人参・玉ねぎ・キャベツ
セロリは1cm角に切る。
- ② ウインナーは縦半分に切って厚さ5mmに
切る。
- ③ 鍋に油をひき、①と②を入れ炒める。
- ④ 野菜がしんなりしたら水を入れ、沸騰した
ら固形スープの素と押し麦、トマトを加え
て煮込む。
- ⑤ しょうゆ・塩・こしょうで味を調えて、
できあがり。

