

家にあるもので簡単に！腸内環境の改善にも

# 野菜たっぷりもち麦入いスープ

<材 料> 4 人分

もち麦・・・・・・・・大さじ 2  
大根・・・・・・・・150g  
にんじん・・・・・・・・50g  
キャベツ・・・・・・・・150g  
れんこん・・・・・・・・50g  
しいたけ・・・・・・・・2 枚  
えのき・・・・・・・・30g  
ベーコン・・・・・・・・50g  
しょうが・・・・・・・・30g  
だし汁・・・・・・・・800ml  
鶏ガラスープ・・小さじ 1  
塩・・・・・・・・小さじ 1/2  
ごま油・・・・・・・・小さじ 2

<栄養価> 1 人分

エネルギー 125kcal  
たんぱく質 4.0g  
食塩相当量 1.5g

具材はなんでも、白菜やごぼう  
きのこやオクラもおすすめ



<作り方>

- ① 野菜はよく洗い、すべて粗いみじん切りにする。
- ② 鍋にごま油を熱し、ベーコン、野菜を炒める。しんなりしたら、だし汁と鶏ガラスープの素、もち麦、塩を入れ 15 分煮る。
- ③ 塩加減をみて味をととのえる。

もち麦は水溶性と不溶性の食物繊維がバランスよく含まれています。その他、たんぱく質、カリウムやマグネシウム、鉄、カルシウムなどのミネラルも含まれ、腸内環境の改善や栄養補給にもおすすめです。白米に混ぜて炊くだけではなく、ゆでて冷凍しておきスープやサラダ、ヨーグルトに加えたり、毎日の食事に手軽に活用できます。

