

## 食物繊維たっぷり♪

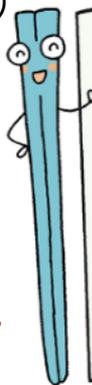
# ★押し麦のスープ



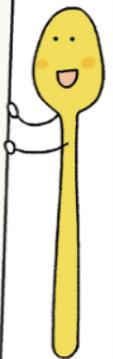
### 【材料】大人2人分、子ども1人分 【作り方】

油	大さじ1/2
鶏肉	120g
長葱	1/2本
人参	1/4本
かぶ	2個
かぶの葉	適宜
キャベツ	1枚
押し麦	大さじ2
水	3と1/2カップ (700ml)
スープの素	固形1個(約5g)
食塩	小さじ1/2

- ①長葱を斜め切り、かぶ・人参を角切り、キャベツを短冊切りにする。
- ②かぶの葉は下茹でし、水気を切っておく。
- ③押し麦は洗って水に浸し、柔らかくなるまで茹でて水気を切る。
- ④油で鶏肉を炒めて火が通ったら、さらに、長葱・人参を加えて炒める。
- ⑤④に水・スープの素を入れ、さらに、かぶ・キャベツを加えて煮る。
- ⑥最後に②③を入れ、塩で味を調える。



給食メニューです。  
トマトや豆乳、牛乳ベースのスープでもおいしいです。押し麦を増やすとリゾット風にもできます。押し麦のプチプチとした食感は子どもたちにも人気です♪



令和5年11月号

