

干し野菜ともち麦の生姜スープ

干し野菜は、ギュッと凝縮し、歯ごたえがあり、野菜本来の旨みを楽しめます。もち麦には食物繊維が豊富で、水溶性食物繊維が多く含まれ、消化吸収を緩やかにし、急激な血糖上昇を抑えます。

<主な材料・4人分>

もち麦	40g
しめじ	1/2 パック
まいたけ	1/2 パック
大根	5 cm
人参	5 cm
白菜	1 枚
生姜	1 片
中華スープの素	小さじ2
薄口しょうゆ	小さじ2
酒	小さじ2
ごま油	小さじ1



<作り方>

- ① 干し野菜を作る。しめじ、まいたけは軸を切り取り、小房に分ける。大根、人参は皮を剥かずに、短冊切りにする。白菜はざく切り、生姜は薄切りにする。野菜ネットに入れて、1~2日程度日の当たる場所で干す。
- ② ①をさっと水洗いする。もち麦も洗い、水を切る。
- ③ 鍋に 水 800ml、中華スープの素、薄口しょうゆ、酒を入れ、煮立て、②を入れ弱火で 20分程度煮る。(もち麦が軟らかくなり、ふっくらと炊き上がるまで)
- ④ ごま油を最後に入れ混ぜ、器に盛る。

エネルギー 58 kcal 蛋白質 1.6 g 塩分 1.0 g