

押し麦入り ミネストローネスープ

福島県産の野菜をたっぷり☆
押し麦で不足しがちな食物繊維を!



88

キロカロリー



調理時間 約20分

野菜使用量 177g

食塩相当量 1g

おいしく
健康に!



ふくしま健康プロジェクト大使
筋内 夢菜さん

押し麦入りミネストローネスープ



材料・分量 (g/4人分)

にんにく	1片
玉ねぎ	100
人参	30
大根	30
キャベツ	70
ごぼう	20
南瓜またはじゃがいも	50
押し麦	30
オリーブ油	小さじ2
ブイヨン(オーサワ)	3カップ
福島県産トマトジュース	190cc
塩	2
こしょう	少々
ローリエ	1枚
パセリのみじん切り	少々

つくり方(調理時間:20分)

- ① にんにくはみじん切り、その他野菜は1cmの角に切り、押し麦はさっと洗う。
- ② 鍋にオリーブ油、にんにくを入れて弱火にかけ、香りが出たら玉ねぎを入れて炒める。
- ③ 人参、大根、ごぼう、じゃがいもを加えて炒める。
- ④ ブイヨンとトマトジュース、ローリエを加えて沸騰させ灰汁を取る。
- ⑤ 押し麦を加えて弱火で15分間加熱する。
- ⑥ キャベツ、塩、こしょうをして味見をし、味を調える。
- ⑦ 器によそい、パセリのみじん切りをふる。

ポイント

- スープで栄養素を余すことなく摂取できるお手軽レシピ。
- ブイヨンは、ご家庭にあるコンソメキューブでも美味しく出来ます。

減塩&野菜を食べようキャンペーン 福島県



ふくしま食育