

栄養委員  
おすすめ  
レシピ

備北保健所高粱栄養改善協議会(高粱市栄養改善協議会連合会)のすすめ

# もちっと野菜の和風スープ



野菜、きのこも  
入って食物繊維が  
たっぷり!!

## 材料(4人分)

もち麦(乾)..... 160g  
出し汁(かつおだし)..... 1200ml  
大根..... 160g  
白菜..... 160g  
にら..... 60g  
生椎茸..... 160g  
エリンギ..... 100g  
ねぎ(または三つ葉)..... 適宜  
卵..... 2個  
酒..... 60cc  
みりん..... 60cc  
しょうゆ..... 30cc

### 1食分の栄養成分

エネルギー	273kcal
たんぱく質	10.9g
脂質	3.4g
炭水化物	46.7g
食物繊維	6.7g
食塩相当量	1.5g

## 作り方

- 鍋にたっぷりの湯(1ℓ以上)を沸かし、沸騰したらもち麦を入れて弱めの中火で20分、時々混ぜながら茹でる。
- ざるに上げて水気を切り、流水で洗ってぬめりを取り、水気をしっかり切る。(冷蔵庫や冷凍庫で保存も可能です!)
- 大根はいちょう切り、白菜・にらは3~4cmの長さ、生椎茸は軸を切ってスライス、エリンギは3~4cmの長さで短冊切り、ねぎは小口切りにする。
- 鍋に出し汁を入れて沸騰させる。沸騰したら、大根・白菜・生椎茸・エリンギを入れて煮込む。
- 具材に火が通ったら調味料、もち麦・にらを入れて3~4分煮込む。
- 卵を溶いて⑤の上に回し掛け、蓋をして1分くらいで火を止める。
- 器に盛り、ねぎを散らす。

もち麦は食物繊維が豊富で、便秘予防をはじめ整腸効果があります。  
材料や調味料を変えるだけで、洋風リゾットや中華風にアレンジできます。

高粱市宇治町はもち麦の栽培が盛んな地域です。



脳

ト

レ

# クイズ

□□には同じ生きものが入ります。①~④はそれぞれ何の生きものが入るか考えてみよう!

Q.1

せ □ □ つ  
は □ □ ら

Q.2

□ □ よく  
□ □ んとん

Q.3

あげ □ □ よう  
□ □ まき

Q.4

□ □ ぶる  
りす □ □



答え合わせは本紙中ページの欄外を見てね