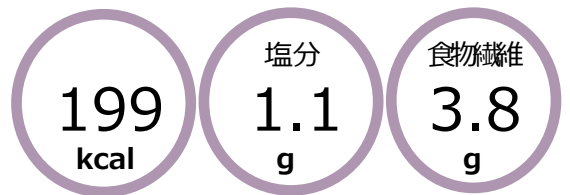


# 押麦とごぼうのカレーミルクスープ

押麦のプチプチとした食感が楽しいスープです。白米の約 20 倍の食物繊維を含む押麦のほかにも、ごぼうなどの野菜もたくさん入っており、食物繊維がたっぷりとれます。食べ応えがあるので、小腹がすいた時の軽食にもおすすめです。



## ひとり分あたりの 栄養価



たんぱく質 8.4g 脂質 9.5g 炭水化物 20.7g

## ●材料 (2 人分)

・押麦	大さじ 2(20g)
・ごぼう	50g
・白菜	1 枚
・にんじん	中 1/3 本
・ウィンナー	2 本(30g)
・水	1/2 カップ
・牛乳	1 カップ

## <A 調味料>

・カレー粉	小さじ 1/2
・顆粒コンソメ	小さじ 1
・粉チーズ	大さじ 1
・塩、こしょう	少々
・パセリ	少々

## ●作り方

- ① ごぼうは皮をこそげ、小口切りにし、水にさらしてアクを抜きます。  
にんじんは皮をむき、1cm 程度の角切りにします。白菜は食べやすい大きさに切ります。  
ウィンナーは 1cm 幅の輪切りにします。
- ② 鍋に水と押麦を入れて火にかけます。  
沸騰したら①の野菜、ウィンナー、牛乳、<A 調味料>を入れて、弱めの中火で 15 分ほど煮込みます。
- ③ 押麦と野菜がやわらかくなったら、塩こしょうで味をととのえます。
- ④ 器に盛り付け、みじん切りにしたパセリをちらしてできあがり。

※「塩分」は「食塩相当量」をあらわしています。