

平成30年度 入賞

もち麦入り野菜たっぷり食べるスープ



【生徒のおすすめポイント】
最近注目を集めている「もち麦」と、地場産野菜をたくさん使っています。栄養バランスの良さはもちろんのこと、見た目も食感も楽しい、食べごたえのあるスープです。

※給食用に献立をアレンジしています。

【材料】（4人分）

・鶏肉（こま切れ）	40g	・しょうが	少々
・乾燥もち麦	20g	・サラダ油	小さじ1
・たまねぎ	80g	・中華スープのもと	大さじ1
・にんじん	45g	・水	300ml
・キャベツ	120g	・塩	少々
・しめじ	40g	・洋こしょう	少々
・とうもろこし（ホール缶）	20g		

【作り方】

- ① もち麦は、熱湯で10分ゆで、水気をきる。たまねぎとキャベツは1.5cm角切り、にんじんは1cm角切り、しょうがはみじん切りにする。しめじは根本を切り、バラバラにほぐす。
- ② サラダ油を熱し、鶏肉、たまねぎ、にんじんを入れ、炒める。
- ③ あく、油をとり、キャベツ、しめじを入れ、炒める。
- ④ 湯を入れ、中華スープのもと、もち麦、とうもろこし、しょうがを入れ、煮る。
- ⑤ 塩、洋こしょうで味をととのえる。