

## もち麦&大豆のミネストローネ

もち麦には「水溶性」、豆類には「不溶性」の食物繊維が多く含まれています。野菜など体に良い素材を組み合わせ、栄養たっぷりの食べるスープの完成です。

### 《材料》 (4人分)

- ・もちむぎ精麦(ゆでる) 60g
- ・にんにく 1/2 かけ  
(つぶしてみじん切り)
- ・ベーコン(ブロックを1cm角切り) 50g
- ・玉ねぎ(1cm角切り) 1/2 個
- ・オリーブ油 大さじ1
- ・にんじん(1cm角切り) 1/2 本
- ・じゃがいも(1cm角切り) 1/2 個
- ・キャベツ(1cm角切り) 6枚分
- ・ミックスビーンズ 1袋(50g)
- ・ホールトマト缶(粗刻み) 200g
- ・塩 少々
- ・コンソメスープ 4カップ
- ・こしょう 適量
- ・刻みパセリ 少々



### 《作り方》

- ① 厚手の鍋にオリーブ油を入れて中火で熱して、にんにく、ベーコンを炒め、香りが出てきたら玉ねぎを加え、透き通るまで炒める。
- ② にんじん、じゃがいも、キャベツを加え、よく炒める。
- ③ トマト、ゆでたもちむぎ精麦、ミックスビーンズ、塩、コンソメスープを加え、煮立たせてあくを取る。弱火で野菜が煮崩れるまでじっくり煮て、塩、こしょうで味を調える。
- ④ 器に③を盛りパセリをちらす。