

もちむぎ麺のバチ入りきのこクリームスープ

バチを使ったスープは、栄養バランスも良く、簡単にできるので、朝食にもピッタリのメニューです。ベーコンを鶏肉に替えたら立派なディナーになりますよ。

＜材料＞（4～5人分）

もちむぎ麺バチ	30g
しめじ	1/2 株
まいたけ	1/2 株
玉ねぎ	小1コ
ベーコン	3～4 枚
人参	4 cm
小麦粉	大さじ 3
牛乳	500ml
水	300ml
コンソメ（顆粒）	大さじ 1
塩	少々
胡椒	少々
バターまたはマーガリン	大さじ 2
万能ねぎまたはパセリ	適量



＜作り方＞

- ① もちむぎ麺バチは1 cmほどに切り、5分ゆがく。
- ② しめじ、まいたけは小房に分け、玉ねぎ、人参は粗めのみじん切り、ベーコンは1 cm幅に切る。
- ③ 鍋にバターを入れ、火にかける。
- ④ バターが溶けたら、玉ねぎと人参を軽く炒める。
- ⑤ 続けて、ベーコン、きのこ類を加えたら、塩こしょうをして炒めます。
- ⑥ きのがしんなりしてきたら、小麦粉を加え、全体に混ぜて粉っぽさがなくなるまで炒める。
- ⑦ 水を注ぎダマが残らないようによく混ぜ、なめらかになったら牛乳、コンソメを加え、時々混ぜながら少し煮込む。
- ⑧ きこの美味しいだしがスープに溶け込んで来たら味を調べバチを加える。
- ⑨ バチがお好みの硬さになったら出来上がり。彩りに万能ねぎなどを振ってください。

このレシピは、兵庫県立大学環境人間学部食環境栄養課程の学生が集まって活動している学生団体「兵庫商品開発プロジェクト DEN」から提供を受けました

