



はとむぎレシピ

はとむぎ入りミネストローネ



★材料（4人分）★

- ・はとむぎ 50g
- ・鶏もも肉 100g
- ・じゃがいも 160g
- ・たまねぎ 100g
- ・トマト 200g
- ・セロリ（茎） 40g
- ・セロリ（葉） 10g
- ・ミックスビーンズ 60g

※ 水煮大豆などでもよい

- A
- ・オリーブ油 大さじ1・1/3
 - ・固形スープ 1・1/3個
 - ・水 900cc
 - ・粉チーズ 25g
 - ・塩 小さじ1/2
 - ・黒こしょう 少々



★作り方★

- ① はとむぎは軽く洗って、1時間以上水にひたしておく。やわらかくなるまでゆで（30分程度）、スープに入れるまで冷めないようにお湯のなかであたためておく。
- ② 鶏肉、じゃがいも、たまねぎは1cm角に切る。セロリの茎は筋をとり小口切り、葉はちぎる。トマトは皮を湯むきして、一口大に切る。
- ③ 鍋にオリーブ油を熱し、鶏肉・たまねぎ・じゃがいも・セロリの茎を入れて中火で炒める。たまねぎが透き通ったらAを加える。
- ④ ミックスビーンズを加え、煮立ったら弱火にしてあくをすくい取り、じゃがいもが軟らかくなるまで煮る。
- ⑤ 塩を入れて味をととのえ、トマト・ゆでたはとむぎを加える。ひと煮たちしたら、セロリの葉を加えてさっと煮、粉チーズを加えて火をとめる。
- ⑥ 器に盛り、黒こしょうをふる。



スープを作り始めると同時にはとむぎをゆで始めると時間が合います。はとむぎは煮すぎても溶けないので安心です。セロリが苦手な人はゆでたほうれん草などを使ってもいいですね。
 ※第8回おやま健康料理コンクール「最優秀賞」受賞作品を参考にしています。

☆1人分の栄養価☆	
エネルギー: 252kcal	カルシウム: 96mg
たんぱく質: 11.5g	食塩: 2.0g
脂質: 11.2g	