

～＊～裸麦入り野菜スープ～＊～

<材料 4人分>

ベーコン……2枚

玉ねぎ……80g

にんじん……20g

もやし……1袋

しめじ……20g

裸麦(押し麦)…20g

パセリ……少々

うすくちしょうゆ…大さじ1と1/3

塩、コショウ……少々

鶏だし……小さじ1

中華だし(粉末)…少々

水……500cc

片栗粉……小さじ1

<作り方>

①玉ねぎは4mm幅の短冊、にんじんは千切りに切る。

②しめじは石づきをのぞき、ほぐす。

③ベーコンは1cm幅に切る。

④裸麦はさっと洗い、水に30分ほど浸しておき、柔らかくなったら、ザルにあげ、水気を切る。

⑤水を沸かし、固い野菜から煮る。

⑥もやしは別鍋で水から茹でておく。

⑦⑤の鍋にベーコン、調味料を入れ、もやし、裸麦を入れる。

⑧水溶きでんぷんを入れとろみをつけ、仕上げにパセリをちらして出来上がり。

