

プチプチもち麦スープ

食物繊維

- ・便秘予防に
- ・急激な血糖値上昇を抑える。

【材料(4人分)】

もち麦 (そのまま使えるタイプもあります)	50g
大根	80g
キャベツ	葉2~3枚
にんじん	1/4本
たまねぎ	1/4個
おろし生姜	5cm
ごま油	小さじ2
水	600ml
鶏がらスープの素	小さじ2

【作り方】

- ① もち麦は10分程度水に浸す。
- ② 野菜は全て1cm角に切る。ごま油で炒める。
- ③ 鍋にごま油を熱し、②を炒める。
野菜がしんなりしてきたら、水、鶏がら、①を加える。
- ④ 15分程度煮て、おろし生姜を最後に加える。



主食を工夫して

手軽に食物繊維を

・麦ごはんが苦手なら

米粒麦がおすすめ!