

麦と卵のスープ



今回は 「麦と卵のスープ」をご紹介します。

休みの日の昼などに、お子様と一緒に作ってみませんか？

【材料】 ※4人分

米粒麦	・・・ 20 g
卵	・・・ 1 個
玉ねぎ	・・・ 60 g
チンゲン菜	・・・ 50 g
人参	・・・ 30 g
タケノコ水煮	・・・ 40 g
干し椎茸	・・・ 2 g
鶏肉こま切れ	・・・ 40 g
かつお節	・・・ 20 g
だし昆布	・・・ 2 g
薄口しょうゆ	・・・ 大さじ1
塩	・・・ 小さじ1/4
コショウ	・・・ 適量
水	・・・ 700 c c

作り方

- * 干しいたけは水で戻しておく
- * だし昆布を水につけておく
- ① 人参・タケノコは短冊切り、玉ねぎは薄切り
干しいたけは細切り、チンゲン菜は葉と軸
に分けてそれぞれ細切りする。
- ② だし昆布とかつお節でだしをとる。
- ③ ②のだし汁に鶏肉とチンゲン菜以外の野菜を
加えて煮る。
- ④ 麦を加えて時々かき混ぜながら、麦に火が
通るまで煮る。
- ⑤ チンゲン菜の軸の部分と調味料を加える。
- ⑥ 溶き卵を加え、仕上げにチンゲン菜の葉の部
分を加える。味を見て薄いようなら塩、醤油で
調整する。

冷蔵庫にある野菜を使っても結構です。
米粒麦は押し麦でもおいしく作れます
その場合は麦の量を少し加減
してください。

