

# 押し麦と野菜のスープ(副菜)



## 1人当たりの栄養価

エネルギー 89kcal、食塩相当量 1.2g、  
野菜の量 95g(1日の野菜摂取量 350g)

## 【管理栄養士からのひとこと】

押し麦やエノキ、玉ネギなど、食物繊維が豊富な食材を使用したスープです。食物繊維は、腸内の善玉菌のエサとなるため、善玉菌を増やして便秘を改善したり、消化管の粘膜の免疫を高めるなどの効果が期待できます。食物繊維は、押し麦の他にも、ゴボウ、ミックスビーンズなどの野菜や豆類にも多く含まれるため、さまざまな食材でアレンジしてみましょう。

材料(4人分) 調理時間 20分

キャベツ 100g、ニンジン 1/3本、玉ネギ 1/2個、  
エノキ 1/2袋、ニンニク 1片、押し麦 30g、  
サラダ油大さじ1、あらびきこしょう少々

【A】水5カップ、固形コンソメ2個

## 作り方

- ① キャベツはザク切り、ニンジンは一口大の乱切り、玉ネギはくし形に切る。エノキは石づきを除いて3等分の長さに切る。
- ② 鍋に油と薄切りにしたニンニクを入れて中火で炒め、ニンジン、玉ネギを加えてさらに炒める。
- ③ Aとキャベツ、エノキ、押し麦を加えて中火で煮る。
- ④ 器に盛り、あらびきこしょうをふる。

広報しろい 2024年10月号にて紹介したレシピです。 白井市役所健康課(047-497-3494)