

生姜入り7種の野菜の和風スープ

生姜、白ねぎ、白菜、にんじん、牛蒡などの野菜に加え、食物繊維の多い押し麦や、ミネラルが豊富な昆布、旨味を足す干し椎茸など、多種類の具材がもつ栄養が詰まった、滋味溢れる和風だしのスープです。



材料(4人前)

| | |
|-----------|------------|
| 鶏挽き肉 | 150g |
| 白ねぎ | 1本(100g) |
| 白菜 | 1枚(60g) |
| にんじん | 中1/4本(50g) |
| 玉葱 | 中1/4個(50g) |
| 牛蒡 | 1/4本(50g) |
| 生姜(みじん切り) | 12g |
| 干し椎茸 | 4個(15g) |
| 押し麦 | 25g |
| 昆布 | 8g |
| サラダ油 | 大さじ1 |
| 干し椎茸の戻し汁 | 200cc |
| 水 | 600cc |
| 醤油 | 大さじ2 |
| みりん | 大さじ1 |
| 塩 | 小さじ1 |
| 〈トッピング〉 | |
| 水菜 | 適宜 |

作り方

- 1 押し麦は分量外の水に30分浸し、ざるにあげる。干し椎茸は水で戻す。
- 2 牛蒡は5mmのいちょう切り、にんじん、白ねぎ、玉葱、戻した椎茸は5mm角、白菜は1cm角、昆布はハサミで長さで3cmの細切りにする。
- 3 鍋にサラダ油を熱し、中火でにんじんと牛蒡を2〜3分炒め、玉葱を加えてさらに1〜2分炒める。
- 4 玉葱が透明になったら、鶏挽き肉を加えて炒める。火が通ったら、白ねぎ、白菜、椎茸、干し椎茸の戻し汁、水、押し麦、昆布を加え、沸騰するまで強火で加熱し、アクを取る。
- 5 弱火にして5〜6分煮込み、野菜がすべて柔らかくなったら、生姜、醤油、みりん、塩を加えて味をととのえる。生姜はお好みで、針生姜やおろし生姜にしてもよい。
- 6 器に注ぎ、4cmに切った水菜をのせる。



モチモチとした食感が楽しい押し麦は、たっぷりの水で戻す

