

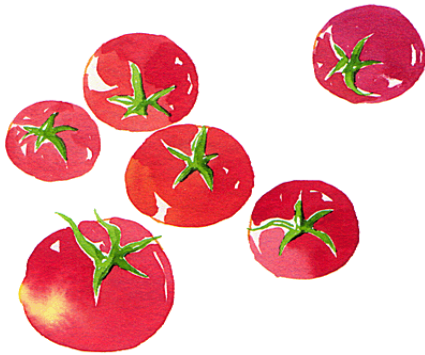
# 1 :もっちローネスープ

## <分量(2人分)>

たまねぎ	40g
しめじ	20g
なす	30g
ごぼう	20g
ほうれん草	20g
トマトホール缶	200g
もちり麦	6g
オリーブオイル	小さじ1
固形ブイヨン	1/2個
水	150ml
塩	少々
こしょう	少々

## <作り方>

- ① 玉ねぎはみじん切りにする。なすは1cm角に切り、ごぼうは縦に半分にして半月きりにしたのち、水に浸してあく抜きをする。しめじは石づきをとる。ほうれん草は下茹でして、1cm幅に切っておく。
- ② 鍋にオリーブオイルを入れ、玉ねぎ、「ごぼう、もちり麦を炒め、しんなりしたら、しめじとなすを加えて炒める。
- ③ ②に水とトマト缶、コンソメキューブを入れ6~7分煮込む。お好みで塩、こしょうで味をととのえる。



### ポイント

低GIの野菜がたっぷり摂れます。1日に必要な野菜の約1/3量が含まれています。また、トマトを入れることで、味に深みが出て塩分が少なくても美味しく食べることができます。また、もちり麦を入れることで水溶性食物繊維も補給できます。

### 栄養量(1人分)

エネルギー 73kcal 炭水化物 12.2g たんぱく質 2.2g 脂質 2.5g 食塩相当量 0.7g

アレルギー物質：乳、小麦、牛肉、大豆、鶏肉