



ゲンキ レシピ

雑穀とミニトマトのスープ

○調理時間：40分 ○エネルギー：約10kcal
○食塩相当量：約1.1g

水分とミネラルの補給に



暑い季節は、水分はもちろん、汗で失われがちなミネラルの補給も重要です。雑穀と野菜でミネラルをとりましょう。ミニトマトのほどよい酸味で、食欲のないときにも食べやすい具沢山スープです。お好みの季節の野菜を加えても。ショウガを添えるとまた違った味わいを楽しめます。

材料(2人分)

- お好みの雑穀…大さじ2
- セロリ………10cm
- 水……………2カップ
- ミニトマト……6～8個
- ニンニク…1かけら
- 塩……………1つまみ
- 玉ネギ………1/4個
- ベーコン…1枚
- コショウ…少々

作り方

- ① ミニトマトはヘタを取って小さく切り、玉ネギは粗みじん切り、セロリ、ベーコンは1cm角に切る。ニンニクはみじん切りにする。
- ② 鍋に玉ネギ、ニンニク、ベーコンを入れて軽く炒め、水を加えて沸騰させ、ミニトマトとセロリ、雑穀を加える。再沸騰したら弱火にして20分ほどそのまま煮る。
- ③ 調味料を加えて味を調えたらできあがり。お好みでショウガの千切りをのせても。

お好みの雑穀で



レシピをYouTube(動画)でご覧いただけます。二次元コードを読み取るか、YouTubeで「ヘルシーライフクラブ」を検索。

～ MEMO ～