

## もち麦と大豆の豆乳スープ

イソフラボンと食物繊維がたっぷり  
冷蔵庫にあるもので簡単にできる満腹スープ



### 《材料》 (4人分)

・もちむぎ精麦	20 g
・チンゲン菜	200 g
・人参	40 g
・大豆水煮	100 g
・無調整豆乳	300 g
・水	500 g
・とりがらスープ (顆粒)	10 g
・塩	適量
・黒こしょう	適量
・片栗粉 (水溶き用)	20 g

### 《作り方》

- ① もちむぎ精麦は20分ゆでる。チンゲン菜は食べやすい大きさに切り、人参は薄いいちょう切りにする。大豆水煮はザルにあけて水をきる。
- ② 鍋に分量の水を入れて沸騰させ、人参、チンゲン菜の順に入れ、人参がやわらかくなったらゆでたもちむぎ精麦と大豆を加える。煮立ったら火を弱め、とりがらスープの素を加える。
- ③ 最後に豆乳を加え、ひと煮立ちしたら塩、黒こしょうで味を調える。
- ④ 一度火を止め、水溶き片栗粉をかき混ぜながら少しずつ回し入れる。ふたたび弱火にかけてとろみをつける。

★チンゲン菜の代わりに、白菜、ホウレン草、でもOK

★ベーコンやウインナーを加えても美味しい！