



# ファイバースープ



食物繊維（ファイバー）がたくさんとれるスープです。ご家庭では使うことが少ない大麦も簡単に調理でき、メニューの幅が広がります。



## ポイント



### 【1人分の栄養価】

エネルギー：84kcal  
タンパク質：7.0g  
塩分：1.5g

ときどき混ぜながら調理すると大麦が鍋底にくっつかず、ぷちっとした食感が楽しめます♪

材料	4人分
大麦	24g
白菜	100g
玉ねぎ	80g
人参	80g
ごぼう	30g
鶏胸肉	80g
ベーコン	25g
冷凍グリーンピース	15g
◆中華だし	小さじ1/2
◆塩	小さじ1/2弱
◆白こしょう	少々
◆醤油	小さじ1と1/2
水	4カップ



## 作り方



1

白菜は1cm程度のざく切り、玉ねぎは4mmの薄切り、人参とごぼうはせん切りにしてごぼうはアク抜きする。鶏胸肉は一口大に、ベーコンは1cm幅に切る。グリーンピースと大麦はさっと洗っておく。

2

鍋でベーコンを軽く炒め、鶏胸肉を加えて火が通るまで炒める。

3

ごぼう、人参、玉ねぎを入れてさっと炒め、水を加えて煮る。

4

③に大麦、白菜、グリーンピースを加え、大麦がやわらかくなるまで煮る。

5

◆の調味料で味を調える。



食物繊維は便秘解消のほか、コレステロールの吸収を防いだり、血糖値の急激な上昇を抑えたりすることで生活習慣病を予防します。芋やきのこを加えると食物繊維をさらに多く摂取できるので、ぜひアレンジしてみてください。

