

コープ健康クッキング

料理名

雑穀と玉ねぎときのこのスープ

調理方法

煮る

材料（4人分）

〔炊飯用〕雑穀	1袋（20g）
熱湯	200ml
玉ねぎ	1個（200g）
しめじ	100g
えのき	100g
サラダ油	大さじ1/2
水	500ml※
コンソメ	1個
塩、こしょう	適宜
刻みパセリ	適宜

作り方

- ①水筒に雑穀と熱湯を入れ20分置く。
- ②玉ねぎは縦に薄切りにする。
しめじは根元をとり、ほぐす。
えのきは根元をとり、2等分の長さに切る。
- ③鍋にサラダ油を入れ加熱し、玉ねぎがしんなりするまで炒め、水、コンソメを入れる。
- ④③が沸騰したら、①、②のきのこを加え10分程度加熱し、塩、こしょうで味を調える。
- ⑤器に注ぎ、刻みパセリを散らす。

栄養価（1人当たり）

エネルギー：52cal	脂質：1.8g
タンパク質：1.9g	食塩：0.6g

アドバイス

水500ml※の一部は水筒の雑穀をすすぐのに使います。