

とびしま
おもてなしレシピ



11月●002

大麦ミネストローネ

★野菜とベーコンのうま味とプチプチ食感の大麦がたっぷり入った体に優しいヘルシーなスープです。



飛鳥村 秋の食材

〈セロリ〉

塩分を排泄するカリウムが豊富なので高血圧の予防に効果的です。特徴的な香りにはイライラを鎮め精神を安定させる働きがあるとされています。



〈たまねぎ〉

辛味と刺激のもと、硫化アリルは血液をサラサラにし、動脈硬化の原因となる血栓やコレステロールの代謝を促進、血栓ができにくくなる作用があるとされています。



大麦ミネストローネ

●材料(2人分)

ゆで大麦	30g
(※たっぷりのお湯で約20分ゆで、水にさらしてからよく水気をきる)	
ベーコン(ブロック)	60g
しょうが(すりおろし)	小さじ1
にんじん	1/3本
たまねぎ	1/4個
セロリ	1/2本
トマト缶	1缶(400g)
水	2カップ
オリーブ油	大さじ1/2
ローリエ	1枚
塩・コショウ	
パセリ(みじん切り)	適量

●作り方

- ①ベーコン・にんじん・たまねぎ・セロリはすべて1cm角くらいに切る。
- ②鍋にオリーブ油・たまねぎを入れて炒める。
- ③たまねぎが透き通ったら、残りの①・しょうがを入れて炒め、塩・コショウをふる。
- ④③に水・トマト缶・ローリエを入れ、沸騰したら弱火にして野菜が柔らかくなるまで煮る。
- ⑤ゆで大麦を加えて、塩・コショウで味を調え、パセリをふる。



[レシピ監修・食材解説]
料理研究家・栄養士 長田 純



[お問い合わせ] 飛鳥村役場開発部経済課
〒490-1436 愛知県海部郡飛鳥村竹之郷三丁目1 TEL0567-97-3469