

# お料理 クリッパ

ぽかぽかスープ、ほのぼのお汁

モチ麦のプチプチした食感が後を引く、  
滋味豊かな一品。残り野菜も使い切っちゃお！

## モチ麦と根菜のスープ 生姜風味



### ■材料 (4人分)

モチ麦	50g
ベーコンスライス	3枚
ゴボウ、ニンジン、ジャガイモ、レンコン など好みの根菜	合わせて250g
生姜	15g
サラダ油、塩、醤油	各適量
黒コショウ	少々
水	800ml
A 鶏がらスープの素(顆粒)	大さじ1・½
酒	大さじ1

### ■作り方

- 1 モチ麦はゆでてザルに上げる。ベーコンと野菜類は1等角に、生姜は千切りにする。
- 2 鍋に油を引いて生姜を炒める。更にベーコン、野菜を加えてじっくりと炒める(写真)。
- 3 2にAを加えて煮、野菜が軟らかくなればモチ麦を入れる。塩、醤油で味を調え、器に盛って黒コショウを振る。

全体がしんなりとするまでしっかり炒める



■野菜はじっくり加熱することで、甘みと旨味が出ます。焦げない程度にしっかりと炒めましょう。

