

2025年8月20日

さてさて、むらさき麦のレシピ、最終3つめです。

トマトスープ！具沢山で麦を入れることで腹持ちも良く、美容にも良いレシピです。

### ■むらさき麦入りトマトスープ

#### 【材料】3～4人分

むらさき麦（もち麦）	25g
ベーコン	70g
マッシュルーム	3個
たまねぎ	半分
ズッキーニ黄色	半分
〃 緑	半分
トマトピューレ	100g
ケチャップ	大さじ1
コンソメ	2粒
塩、コショウ	適量
オリーブオイル	適量
水	1L

#### 【作り方】

- ①鍋に洗ったむらさき麦と水を入れて火にかけ、麦が半分くらい柔らかくなるくらいまで煮る。
- ②①にたまねぎ、ベーコン、ズッキーニ、マッシュルーム、トマトピューレ、コンソメを入れて5分程煮て野菜が柔らかくなったら、塩コショウで味を整える。
- ③器に盛りつけ、オリーブオイルを少し回しかけて出来上がり。



もち麦が入っているので満足感もあり、食欲がない時にもおすすめです。

トマトは夏バテに良い野菜です。夏の野菜はからだの熱を取る作用を高めてくれるので

他にも、とうもろこしや茄子などを入れてもおいしく召し上がっていただけます。

#### 【もち麦の薬効】

- ・食物繊維が豊富で便秘改善、腸の粘膜保護に役立ちます。
- ・消化を助け、胃腸の働きを高めます。

温活菜膳料理士

高城 栄