

## もち麦めんの汁

材料名	4人分の分量 (g)	作り方
もち麦めん	30	① Aでだしをとる。 ② 油揚げと玉ねぎは細切り、にんじんはいちょう切り、小松菜は1cm幅に切り、干しいたけは水につけて戻す。 ③ ②の野菜をだして煮る。野菜に火が通ったら、もち麦めんを加えて柔らかくなるまで煮る。 ④ Bの調味料で味つける。  ※ 調味料は加減してください。
油揚げ	20	
玉ねぎ	120	
にんじん	20	
小松菜	60	
干しいたけ	3	
A { かつお節	10	
昆布	5	
B { 淡口しょうゆ	大さじ1	
濃口しょうゆ	小さじ1/2	
みりん	小さじ1	
塩	少々	



もち麦ならではの『もちっ』  
『ぷりっ』とした食感を  
味わってみてね♡



### 【献立例】

ごはん  
 鶏肉の米粉揚げ  
 いかとひじきのマリネ  
 もち麦めんの汁  
 淡路島ヨーグルト