

食べて健康

雑穀入りのトマトスープ

多種類の野菜と雑穀により、ミネラル類、食物繊維、ポリフェノール、ビタミンが豊富なため、生活習慣病の予防に役立ちます。

雑穀の主な効能としては、骨粗しょう症予防、貧血予防など、また、黒米に含まれるポリフェノールの抗酸化作用により、高血圧抑制にも効果があります。

トマトのリコピンや、玉ねぎの硫酸アリル等は、コレステロールを減らし、動脈硬化や高血圧予防にも。

材料 (4人分)

セロリ	1/2本	
スッキーニ	1/2本	
玉ねぎ	1/2個	
ニンジン	1/4本	
キャベツ	1枚	
じゃがいも	1個	
ニンニク	1片	
オリーブオイル	大さじ2杯	
ホールトマト	1缶(400g入り)	
水	500cc	
コンソメ個形	1個半	
雑穀ミックス	70g	
塩 こしょう	少々	
バジルの葉	数枚	

*バルサミコ酢 温泉卵 お好みで



作り方

- ・野菜は全て1センチ角に切り、ニンニクはみじん切りにし、雑穀ミックスは軽く洗って水を切る。
- ・鍋にオリーブオイル、ニンニクを入れ火にかけ、香りが出たら野菜を入れ全体に油が回るように軽く炒める。
- ・ホールトマトを潰しながら入れ、水、雑穀ミックスを加え、沸騰したらアクを取り、コンソメ、塩、こしょうを加え、弱火で20分ほど煮込む
- ・材料がやわらかくなったら火を止め、器に盛り、バジルを刻んで散らす。

*お好みで仕上げにバルサミコ酢を加えたり、温泉卵をのせてもおいしいです。