

# こころも目覚める朝ごはん

## ⑥ そば粉団子入り野菜たっぷりスープ

材料	1人分	4人分	作り方
たまねぎ	50g	200g	① たまねぎ、じゃがいも、人参、キャベツ、さつまいもは、1~1.5cmくらいの角切りにして、しめじは石付きを除き、ほぐしておく。
じゃがいも	50g	200g	
人参	30g	120g	
キャベツ	50g	200g	
さつまいも	20g	80g	② 鍋に①を入れ、ひたひたの水と固形コンソメを加え、野菜がやわらかくなるまで煮る。
しめじ	25g	100g	
ブロッコリー	15g	60g	
固形コンソメ	1/2個	2個	③ そば粉をボールに入れ、熱湯を一気に注ぎ、菜箸やへらでかき回し、ひとまとめにしておく。
そば粉	50g	200g	
熱湯	35ml	140g	④ ②の野菜がやわらかくなったら、小房にしたブロッコリーを加える。
牛乳	25ml	100g	
豆乳	125ml	500ml	⑤ 煮立ったら、牛乳、豆乳、バターを加え、水溶き片栗粉でとろみを付ける。
バター	5g	20g	
片栗粉	4.5g	大さじ2	
水	4.5ml	大さじ1と 小さじ1	⑥ ③のそばがきをスプーンですくって、お団子状にして、お鍋に入れる。

