

料理名： バーリーカレースープ

【写真】



【材料（４人分）】

・スライスベーコン	2～3枚
・マッシュルーム	5個
・じゃがいも	1個
・にんじん	1/3本
・たまねぎ	1/2個
・大麦（押麦）	35g
・おろしにんにく	少々
・コンソメ	小さじ2
・カレー粉	小さじ1/4
・塩、こしょう	少々
・水	680ml

【作り方】

- ① ベーコンは短冊切り、じゃがいもは1.5cm角、たまねぎとマッシュルームは薄切り、にんじんはせん切りにする。
- ② ベーコン、にんにくをいためる。たまねぎ、にんじんを加えてさらにいためる。
- ③ 水、コンソメを加え、野菜に火が通るまで煮る。
- ④ じゃがいも、大麦を加える。
- ⑤ 煮立ったら、マッシュルーム、カレー粉を加える。
- ⑥ 塩、こしょうで味を調える。

【ポイント】

- バーリーとは、大麦のことです。大麦には、不溶性と水溶性の食物繊維がバランスよく含まれており、腸の働きを助け、便秘の予防になります。
- 稲沢市は即席カレー発祥の地であり、黄金色に輝くイチョウの黄葉がカレーを連想させることから、「華麗（カレー）なるまち稲沢」という取組を行っています。給食ではこの取組にちなんで、稲沢市産のカレー粉を使用しました。

