

## MILLET & SWEET VEGETABLE SOUP

材料＜約4人分＞

ニンジン	1/4カップ（約50g）
玉ねぎ	1/4カップ（約50g）
芽キャベツ	1/4カップ（約50g）
とうもろこし	1/4カップ（約50g）
ミレット（きび）	大さじ2
水	約4カップ
プロバンスハーブ	2つまみ
昆布切手代一切れ	1枚
月桂樹	1枚
パセリ	お好みで
塩麴・味噌	お好みで



### 作り方

1. ミレットはよく洗い、1～2時間水に浸します。
2. 鍋に水（分量外）を少し入れて、沸騰させます。
3. 粗みじん切りした玉ねぎを鍋に入れ、ウォーターソテーします。
4. プロバンスハーブをここで2つまみ入れます。
5. 1分ほど炒めて玉ねぎに透明感が出たら、火を止めて玉ねぎを平らにします。
6. 玉ねぎの上に、同じように粗みじん切りした芽キャベツ、水気を切ったきび、とうもろこし、ニンジンを重ねていきます。
7. 昆布と月桂樹を入れて、材料の3～4倍の水を入れます。
8. 沸騰するまで強火で、そのあとは弱火でコトコト20～30分煮ます。

★Point★ 味付けは、塩麴だけでも良いですが、白味噌や麦味噌を少々入れると風味がまして美味しいです！

9. 盛り分けたら上にパセリを飾って出来上がりです。