

スコッチブロス

【材料】	【下準備】
・ オリーブ油 4 g	
・ ベーコン 20 g	短冊切りにする
・ 鶏もも肉 60 g	2cm角に切る
・ たまねぎ 120 g	1cm角に切る
・ ねぎ 60 g	粗みじん切りにする
・ にんじん 60 g	1cm角に切る
・ セロリ 40 g	粗みじん切りにする
・ 押麦 40 g	
・ キャベツ 120 g	1cm角に切る
・ ひよこまめ(乾燥) 20 g	
・ 水 600 g	
・ 塩 小さじ2/3	
・ こしょう 少々	



【作り方】

- ① 野菜・ベーコンを切り、ひよこ豆は柔らかくなるまでゆでる。
- ② オリーブ油を熱し、ベーコン・鶏肉を炒め、たまねぎ・ねぎを入れて透き通るまで炒めたらキャベツ以外の野菜を入れてよく炒める。
- ③ ②に水を入れ沸騰させ押麦・キャベツ・ひよこまめを入れアクを取りながら煮込む。
- ④ 塩・こしょうで味付けする。

〈イギリス料理〉

スコットランドの郷土料理です。野菜は同じくらいの大きさにそろえて切ります。肉は牛、豚、鶏なんでも使用できます。プチプチとした麦の食感が楽しめるボリュームのあるスープです。

