

《冬野菜チャウダー》

【材料】

スライスベーコン	40g
玉ねぎ	1/2個
にんじん	20g
じゃがいも	中1個
ほうれん草	40g
ホールコーン	20g

バター	20g
小麦粉	大さじ2
水	300cc
コンソメ	小さじ1
牛乳	300cc
塩	小さじ1/4
こしょう	少々

6等分した場合の栄養価

エネルギー	129kcal
たんぱく質	3.7g
脂質	7.4g
食塩相当量	0.8g



【作り方】

- ① 玉ねぎ・じゃがいも・にんじんは1cm角に切る。
スライスベーコンは1cm幅に切る。
- ② なべにバターを熱し、①の材料とホールコーンを炒める。
- ③ 全体にバターがなじんだら、小麦粉を少しずつ加えて炒める。
- ④ 水・コンソメを加えて、中火で野菜がやわらかくなるまで10分ほどにこむ。
- ⑤ 別のなべでお湯をわかし、ほうれん草をゆでて2cmの長さに切っておく。
- ⑥ ④に牛乳と、⑤のほうれん草を加えて温め、塩・こしょうで味を整える。

チャウダーとは・・・「にこみ」「大なべ」
魚・貝やベーコン、野菜などの具材を
にこんだスープを意味しています。

あさりを使った「クラム（二枚貝）チャウダー」
が有名ですが、家にある食材を使って、
手軽にチャウダーを作ってみましょう。

