



豆乳チャウダー

<材料・・・おとな4人分>

玉ねぎ・・・・・・・・小1個
 じゃがいも・・・・・・・・小1個
 白菜・・・・・・・・100g
 しめじ・・・・・・・・100g
 にんじん・・・・・・・・20g
 ベーコン・・・・・・・・40g
 バター・・・・・・・・10g
 水・・・・・・・・300cc
 豆乳・・・・・・・・200cc
 固形スープの素・・・・・・・・1個
 米粉または小麦粉・・・・・・・・10g

<作り方>

- ① 野菜、ベーコンを食べやすい大きさに切る。
- ② 鍋にバターを熱し、①を炒める。水と固形スープの素を入れ、野菜がやわらかくなるまで煮る。
- ③ 野菜がやわらかくなったら、豆乳を入れる。(分離するため、沸騰させないようにする。)
- ④ 米粉を入れてとろみをつける。お好みで塩・こしょうを加えてもよい。

—おとな1人分の栄養価—

エネルギー	139kcal
たんぱく質	5.1g
脂質	7.2g
塩分	0.8g



季節によって野菜を変えても。
 スープで野菜をたっぷりとりま
 しょう。