

白菜チャウダー



【栄養価（大人1人分）】

エネルギー：237kcal

たんぱく質：9.6g

脂 質：14.3g

炭水化物：22.2g

食塩相当量：2.1g

【栄養価（こども1人分）】

エネルギー：158kcal

たんぱく質：6.4g

脂 質：9.5g

炭水化物：14.8g

食塩相当量：1.4g

【材料（大人2人・こども2人分）】

白菜 200g

にんじん 50g

玉ねぎ 150g

ベーコン 50g

バター 25g

小麦粉 大さじ3弱(25g)

牛乳 500ml

A 〔コンソメ 10g
水 400ml〕

塩・こしょう 0.5g

【下準備】

○白菜・・・1cm幅に切る

○にんじん・・・乱切りにする

○玉ねぎ・・・3cm幅に切る

○ベーコン・・・1cm幅に切る

○Aを合わせておく

【作り方】

- ① 鍋にバターをひいてベーコンを炒め、玉ねぎ、にんじん、白菜の順に加えて炒める。
- ② 火が通ったら小麦粉を加えてさらに炒める。
牛乳を少しずつ加えながら、だまにならないようにのばす。
- ③ Aをゆっくり加えて、塩・こしょうで味を整える。

白菜は瀬戸内市の特産物です。

野菜はお好みで他の物を加えていただいても良いです。

牛乳の量はお好みで水の量を見て調節してください。