



白菜チャウダー



他のレシピは
こちらから



【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。