

家庭でも、簡単にできるメニューをご紹介します！

料理名(米粉のコーンチャウダー)

<調理時間> 約(30)分

<材料> (4 人前)

材料名	分量	備考
サラダ油	4g	小さじ1
スライスベーコン	24g	短冊切り
玉ねぎ	120g	さいの目切り
人参	60g	さいの目切り
じゃが芋	200g	さいの目切り
水	200ml	1カップ
コンソメ	5g	固形1個
ホールコーン	80g	クリームコーンでも
牛乳	200ml	1カップ
米粉	16g	牛乳で溶いておく
塩 / こしょう	各少々	
バター / 生クリーム	5g / 10g	小さじ1/小さじ2
パセリ	少々	みじん切り

<作り方>

- ①玉ねぎ、にんじん、じゃが芋はさいの目、パセリはみじん切りにする。スライスベーコンは短冊に切る。
- ②鍋に油をひいて熱し、ベーコン、野菜を炒める。水とコンソメを加えて煮る。
- ③野菜が煮えたらホールコーンと牛乳、米粉を加え、とろみがつくまで煮る。(焦げつかないように気をつける)
- ④塩、こしょうで味を整え、お好みでバター、生クリーム、パセリを加えて仕上げる。

<給食の先生から>

見た目もきれいなコーンチャウダーは、小さめに切った具材を入れ、少しとろみをつけたやさしい味わいのスープです。

ベーコンのうまみと野菜のうまみがたっぷりです。

ぜひお試しください。