

えびときのこのチャウダー

11月 福山市立〇〇小学校

材料（4人分）		作り方
むきえび(酒をふる)	80g	①鍋に油をひき、ベーコンを炒める。 ②たまねぎ、にんじん、じゃがいも、しめじを入れて炒める。 ③コンソメ、水を入れて煮込む。 ④えびを入れ、材料に火が通ったら、ルウ、牛乳、スキムミルクを入れて混ぜる。 ⑤枝豆を入れ、塩こしょうで味付けする。
ベーコン(短冊切り)	40g	
たまねぎ(角切り)	中 1/2 個	
にんじん(いちょう切り)	中 1/2 本	
しめじ(小房に分ける)	1/2 株	
じゃがいも(角切り)	大1個	●-----● 【ルウの作り方】 ①鍋にバターを入れて焦がさないよう溶かす。 ②米粉（小麦粉）を入れて弱火～中火でゆっくり炒める。 ③バターと米粉(小麦粉)の水分が蒸発してなめらかなペースト状になったら火を止める。
枝豆(茹でてさやから出す)	20g	
油	適宜	
塩	小さじ 1/2	
こしょう	少々	
固形コンソメ	1/2 個	
水	1 + 1/2 カップ	
スキムミルク粉末(牛乳で溶く)	大さじ 3	
牛乳	1/2 カップ	
米粉（小麦粉）	} ルウ 大さじ 2	
バター		20g

ひとこと Memo

小麦アレルギーの人でも食べられるように米粉でルウを作っています。

スキムミルクを使うことで、不足しがちなカルシウムを補うことができます。

シーフードミックスを使ったり、しめじをエリンギに変えたりしてもおいしく作るができますよ。

過去のレシピ等をホームページで紹介しています。



【1人分の栄養価】

エネルギー	222kcal
たんぱく質	13.1g
脂質	7.3g
食塩相当量	1.1g