



おいしく食べよう 旭産
簡単・ヘルシー・クッキング

VOL.3
ベジタブル
チャウダー

野菜嫌いの子どもから高齢の人まで、幅広く好まれるレシピです。下ゆでした菜の花やアスパラガスなど、旬の野菜を加えても良いです。軽く煮立たせたら出来上がりですので、子どもと一緒に作ってみてはいかがでしょうか。



材料（4人分）

ジャガイモ		中1個（100g）
タマネギ		1個（200g）
ニンジン		2／3本（100g）
ピーマン		1個（30g）
ベーコン		40g
バター		大さじ1
小麦粉		大さじ3
A	┌ スキムミルク	70g
	└ 水	600ml
固形コンソメ		2個
コーン（缶）		60g
塩		小さじ2／3
コショウ		少々

作り方

- ①野菜を1cm角のさいの目に切る。
- ②鍋にバターを熱し、1cm幅に切ったベーコンを加えていためる。
- ③さいの目に切った野菜を加えてさらにいためる。
- ④火を止め、小麦粉を振り入れてよく混ぜる。
- ⑤Aと固形コンソメを加えて、鍋底が焦げないように混ぜながら再び火にかける。
- ⑥沸いてきたらコーンを加えて、塩・コショウで調味する。

〈問い合わせ先〉

旭市保健推進員協議会（健康管理課予防班）

☎63-8766

（エネルギー216kcal 塩分2.2g／一人当たり）