

ライス入りコーンチャウダー(4人分)

油	小さじ1/2	① たまねぎ・にんじん・じゃがいも・・・小さい角切り 鶏肉・・・1口大に切る ベーコン・・・短冊切り パセリ・・・みじん切り ② 米は洗っておく。 ③ 油でベーコン・とり肉を炒める。 ④ ③に米と野菜を加えて炒め、スープを入れて煮る。 ⑤ 野菜に火が通ったら、調味して牛乳を加えてひと煮立ちさせる。 ⑥ とろみが少ないようなら、小麦粉をふり入れ、仕上げに生クリームを加えて、パセリをちらす。 * 学校ではガラでスープをとりますが、市販のスープを使う場合は、味つけの塩を控えてください。 * 鶏肉の皮の下に脂がたくさんついています。スープなどにする時は、皮を取り除いて使います。
ベーコン	15g	
鶏もも肉	75g	
たまねぎ	中1/2個	
米	50g	
にんじん	中1/3本	
じゃがいも	中1個	
ホールコーン	100g	
し お	小さじ1	
こしょう	少々	
牛 乳	200cc	
小麦粉	大さじ1	
生クリーム	15cc	
パセリ	少々	
スープ	400cc	

エネルギー	170 kcal
脂 肪	6.7 g
塩 分	1.2 g