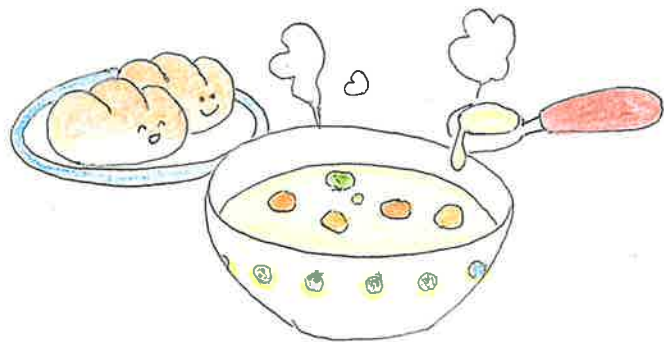


保育所給食
おすすめレシピ

あさりのチャウダー



ゆかせんせいのおススメ一言

あさりとしていて食べやすいです。
他にも野菜や具材を変えても
おいしいと思います。



<栄養価(幼児1人あたり)>

エネルギー	カルシウム	食塩
131kcal	73mg	1.2g

<材料 4人分(大人2人+幼児2人分)>

あさり(むき身) 90g
 ベーコン 50g(2~3枚)
 玉ねぎ 180g(小1個)
 ジャがいも 120g(大1個)
 バター 9g(小さじ2)
 小麦粉 18g(大さじ2)
 牛乳 300ml
 コンソメ 6g(1個)
 塩 少々
 油 9g(小さじ2)
 水 420ml(カップ2強)

<作り方>

- あさはり、冷凍物は解凍して水洗いしておく。
缶詰のものは汁けをきる。
- ベーコンは1cm幅に切る。
ジャがいもと玉ねぎは1~2cm角に切る。
- 油、バターを熱し、ベーコン、玉ねぎ、
ジャがいもの順に炒め、水とコンソメを
加える。
- 材料が煮えたら、牛乳とあさをりを加える。
水溶き小麦粉でとろみを付け、塩で味を
調える。