

献立名	春野菜のチャウダー	
	調理のポイント	
	春らしくにんじんを花型に切ります。	
ひとことアドバイス	好みの春野菜を使うと良いです。	

材料名	(4人分量)	作り方
・ベーコン	40g	・たまねぎは5ミリのくし切り、じゃがいもは1cmのさいの目に切る ・カリフラワーは2~3cm程度の小房に切る ・にんじんは花型に切る ・キャベツは6ミリに切る ・グリーンピースは解凍する ・ベーコンを炒め、たまねぎ・じゃがいも・にんじん・チキンコンソメの素・塩・こしょうを加え、水を入れる ・じゃがいもに火が通ったらカリフラワーとキャベツを加える ・バターは1cm程度の厚さに切る ・牛乳を加え、クリームチーズを溶かす ・ベシャメルソースの素・グリーンピース・バター・生クリームを入れる
・たまねぎ	80g	
・じゃがいも	80g	
・にんじん	20g	
・キャベツ	80g	
・カリフラワー	60g	
・グリーンピース(冷凍)	20g	
牛乳	100g	
・クリームチーズ	12g	
生クリーム	12g	
・バター	4.8g	
・ベシャメルソースの素	32g	
・チキンコンソメの素	6g	
・こしょう	0.08g	
塩	1g	
・水	240ml	

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	食塩
kcal	g	g	mg	mg	ug	mg	mg	mg	g	g

150	6.2	7.5	96	0.5	122	0.11	0.12	15	2	1.2
-----	-----	-----	----	-----	-----	------	------	----	---	-----