キャベツチャウダー

材料	切り方	１人分	４人分
しめじ	小房に分ける	12.5ｇ	小１パック
ベーコン	短冊(1cm 幅)	1/2 枚	2枚
カット野菜	★	50ｇ	200ｇ
（キャベツベース）			（１袋）
バター		大さじ1/4	大さじ１
小麦粉		大さじ1/4	大さじ１
水		1/4 カップ	１カップ
コンソメ（固形）		1/4 個	１個
牛乳		1/2 カップ	2カップ
塩		少々	小さじ1/4
こしょう		少々	少々
粉チーズ		少々	ひとつまみ

栄養成分表示
（1 人分）

エネルギー	155kcal
たんぱく質	6.2ｇ
脂質	10.2g
炭水化物	10.5g
食塩相当量	1.3g
カルシウム	150mg

【作り方】

① しめじは株元を切り小さめにほぐし、ベーコンは 1cm幅に切る
② 鍋に①と★の材料を入れ、全体を混ぜ合わせてから中火で炒める
こがさないように4分程炒めた後、水・コンソメを入れ5分程煮る
③ 牛乳・塩・こしょうを加え、ひと煮立ちしたら盛りつけ、お好みで粉チーズをふる

－

レシピ作成 ： 葛飾区フリー活動栄養士会