

チンゲン菜のミルクチャウダー

レシピのポイント

チンゲン菜はカルシウムとビタミンKが含まれる食材です。
ビタミンKはカルシウムの吸収を良くする栄養素です。

じっくり炒めて煮込むと軸の部分にミルクやベーコンの旨味を含み、美味しく召し上がれます。



調理時間：約20分
費用目安：100円前後（1人分）

材料	1人分	4人分
チンゲン菜	60g	240g
たまねぎ	15g	60g
しめじ	15g	60g
ベーコン	1/2枚	2枚
バター	大さじ1/4	大さじ1
小麦粉	大さじ1/2	大さじ2
A { 水	1/4カップ	1カップ
{ コンソメ	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	適宜	適宜
パルメザンチーズ	小さじ1/2	小さじ2

栄養成分表示（1人分）：エネルギー 160kcal、たんぱく質 6.6g、脂質 11.1g、炭水化物 9.2g、食塩相当量 1.4g、カルシウム 204mg

【 作り方 】

1



チンゲン菜は葉と軸に分け、軸は繊維の方向で千切りにする。

2



葉は大きい物は縦半分に切り、繊維と垂直の方向で千切りにする。

3



たまねぎは薄切り、しめじは1cm長さで切り、ベーコンは1cm幅で切る。

4



鍋にバター、チンゲン菜、たまねぎ、ベーコンを入れて焦がさないように4分程度じっくりと炒める。

5



4にしめじと小麦粉を加え、粉っぽさがなくなるまで炒める。

6



5にAの水とコンソメを加え、弱火で5分程煮る。

7



6に牛乳を加え、吹きこぼれに注意して加熱していき、塩こしょうで味をととのえる。

8



器に盛り付けパルメザンチーズをふる。

9



千切りのチンゲン菜やしめじは生の状態で冷凍できます。ポリ袋に空気を入れて冷凍すると後で塊を崩す事ができて利用しやすいです。衛生面考慮し2～3週間を目安に使いましょう。