

あさりのチャウダー



(分量は小学校相当です)

食材料名	分量 (g)	下処理	作 り 方
* おいしいあさり	15		①Aでホワイトソースを作る。
* 白ワイン	1.2		②あさりはさっとゆでて白ワインをふっておく。
* ベーコン	2		③油でベーコン・たまねぎを透き通るまでよく炒める。
たまねぎ	24	角切り	④③に、にんじん・じゃがいも・マッシュルームを加え
にんじん	8	角切り	更に炒め、チキンブイヨン・水を入れ煮る。
じゃがいも	30	角切り	⑤じゃがいもが煮えたらB・①を入れ、①が沸騰したら
* マッシュルーム	5	スライス切り	②を入れ味を調える。
* 小麦粉	A 4		⑥最後にパセリを散らし仕上げる
* バター	A 4		
* 牛乳	A 45		
* 塩	A 0.2		
* サラダ油	0.8		
* 塩	B 0.7		
* こしょう	B 0.04		
パセリ	8	みじん切り	
* チキンブイヨン	6		
水	50		

* は給食会取扱商品です。

栄養価 (参考値)

エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分相当量	カルシウム	マグネシウム	鉄	亜鉛	VA	VB1	VB2	VC	食物繊維
kcal	g	g	g	mg	mg	mg	mg	μgRAE	mg	mg	mg	g
131	4.7	6.2	1.4	93	34	2.0	0.7	146	0.10	0.18	23	1.8