

秋の味覚！きのこのチャウダー



20分

作り方

- ① バターでベーコン・玉ねぎ・しめじの順にしっかり炒める。
- ② 火が通ったら小麦粉をだまにならないように振入れ、弱火で炒める。
- ③ 牛乳を4・5回に分けて入れ加熱しながらのばしていく。
- ④ 水・コンソメを入れ、ひと煮立ちさせる。
塩・こしょうで味を整えパセリを振って出来上がり！！

【チャウダー】

きのこホワイトソースの相性がぴったりです。



材料 4人分

- ・玉ねぎ……中2/3個（1cm角切り）
- ・しめじ……1/2パック
- ・ベーコン……32g（5mm幅せん切り）
- ・バター……12g
- ・小麦粉……大さじ1と1/3
- ・牛乳……240ml
- ・コンソメ……大さじ1
- ・水……300ml
- ・食塩……少々
- ・こしょう……少々
- ・パセリ……少々



1人分の栄養量

エネルギー	105kcal
タンパク質	4.4g
脂質	6.1g
炭水化物	10.3g
塩分	1.5g

水を入れる前は
このくらいのとろみです

塩分制限

半分の量にしましょう

糖尿食

レシピ通りでOK

たんぱく質制限

ベーコンなしにしましょう

- ・玉ねぎをよく炒めると甘味が出て美味しいです。
- ・じゃがいもや魚介類を入れるのもおすすめです。
- ・残ったらクリームパスタにしてもいいですね！

