



だいとう
キラキラ大東 

サーモン
チャウダー

レッツ♪

クッキング



ざいりょう にんぶん
【材料】(4人分)

- ・さけ(角切り) … 150 g
- ・白ワイン…大さじ1
- ・ベーコン(短冊切り) … 30 g
- ・じゃがいも(角切り) … 2個
- ・にんじん(角切り) … 2分の1本
- ・たまねぎ(角切り) … 1個
- ・マッシュルーム…60 g
- ・油 … 小さじ1
- ・コンソメ…小さじ1

ルウ

- ・小麦粉…大さじ2
- ・油 … 小さじ2
- ・バター…9 g

- ・牛乳…1カップ半
- ・水…1カップ半
- ・塩…小さじ1
- ・こしょう…少々
- ・白ワイン…小さじ1
- ・パセリ…少々

つく かた
【作り方】

- ① 油、バターを熱し、小麦粉を炒め、ルウを作る。
- ② さけに白ワインをふって、蒸す。
- ③ 油を熱し、ベーコン、たまねぎ、にんじんを炒める
- ④ 水を入れ、煮立ったらアクをとり、コンソメを入れる。じゃがいも、マッシュルームを入れ、野菜がやわらかくなるまで煮て、②を加える。
- ⑤ ①、牛乳、白ワイン、塩、こしょうを入れる。
- ⑥ 仕上げにパセリを入れて、完成。

えいようか ぶん
栄養価 (ひとり分)

エネルギー：261キロカロリー
たんぱく質：14.1グラム
脂肪：13.1グラム
塩分：1.7グラム