

④ チキンチャウダー



材 料(4人分)

じゃがいも(メーケイン)	120g
たまねぎ	80g
鶏肉(切込皮なし)	60g
にんじん	60g
マッシュルーム	40g
ベーコン(ショルダー)	20g
(乾燥)パセリ	0.2g(小さじ1/3)
牛乳	120g(130cc)
ホワイトルウ (給食では塩分控えめの物を使用)	24g
チーズ(ささがき)	8g
脱脂粉乳	8g
洋風だしの素	4g(小さじ1)
白ワイン	4g(小さじ1)
塩	2g(ひとつまみ)
こしょう	0.16g(少々)
(炒め油)	適量

⑤ 作り方

- じゃがいもは15mmの角切り、にんじんは10mmの角切り、たまねぎは6mmの薄切り、マッシュルームは5mmの薄切り、ベーコンは7~8mmの短冊切り、鶏肉は細かく切っておく。
- ホワイトルウと脱脂粉乳をぬるま湯で溶いておく。
- 鍋に炒め油を入れ鶏肉を炒め、こしょうと分量の半分の塩を振り、肉の色が変わったらベーコンを加えて炒め、白ワインを入れる。
- ③ににんじん、たまねぎを加えて炒め、油が回ったら、さらにマッシュルーム、じゃがいもを加えてさっと炒め、洋風だしの素と水を1カップ(分量外)入れて、煮る。
- 野菜に串が通るくらいに煮えたら、牛乳を加え、軽く沸騰させる。
- 一旦、加熱をとめ、全体を混ぜながら②を加え、再度加熱し、沸騰するまで混ぜ続ける。味を見て、残りの塩で調整し、チーズをふり入れよく混ぜる。
- 仕上げに(乾燥)パセリをふり入れる。

※分量外の水は蒸発量が多いければ、追加してください。