

## 彩り野菜のチャウダー (病院食：汁物)

合計加熱調理時間 約 25分

[1人分：137kcal/食塩相当量：1.2g]

色鮮やかな野菜を使用して見た目も可愛いスープに。ホタテが旨味を引き立てます。

## 栄養素 (1人分)

●たんぱく質：8.1g ●脂質：3.8g ●炭水化物：17.9g ●注目したい栄養素：カルシウム



## 材料 (36人分)

[ ]は1人分相当量です

タマネギ	1100g	[30.55g]
ニンジン	720g	[20g]
大豆 (水煮)	720g	[20g]
ゆで枝豆	720g	[20g]
コーン (缶)	540g	[15g]
ホタテ貝柱 (缶)	540g	[15g]
バター	110g	[3.05g]
コンソメの素 (顆粒)	30g	[0.83g]
塩	15g	[0.41g]
小麦粉	180g	[5g]
牛乳	3600cc	[100cc]
水	1800cc	[50cc]

※掲載レシピはクックエブリオ専用のものとなります。

## 分量

36人分

ホテルパン1分の1 65mm 3枚分

## 設定

設定	モード	水蒸気量	時間	温度	風量
1	コンビ	100%	25分間	160℃	-

## 下ごしらえ

- ・Aのタマネギ、Bのニンジンは、1cm角に切る。
- ・Eのコーンは、汁気を切る。
- ・Fのホタテ貝柱は、汁気を切ってほぐす。
- ・Gのバターは、溶かす。

## 作り方

1. 65mmのホテルパン3枚にAのタマネギ～Iの塩を入れ、Jの小麦粉を振り入れて混ぜ合わせ、Kの牛乳、Lの水を少しずつ加えてよく混ぜ合わせ、フタをする。
2. スチコンをコンビ・160℃・25分間・水蒸気量100%に設定して、予熱ボタンを押す。
3. 予熱完了後、スチコンに1のホテルパンを入れて、スタートボタンを押して加熱する。
4. 加熱完了後、3のホテルパンを取り出す。



## 調理ポイント

- ◆作り方1で材料に小麦粉をまぶすことで、ほど良いとろみが出る。
- ◆牛乳の代わりに低脂肪乳を使うと、脂質をおさえることが可能。
- ◆ホテルパンの枚数を変更する場合は、加熱時間を調節すること。
- ◆テフロン加工ホテルパンを使うと汚れが取れやすい。