

## 彩り野菜のチャウダー（病院食：汁物）

合計加熱調理時間 約 20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（8人分）

[ ]は1人分相当量です

タマネギ（1cm角に切る）	240g	[30g]
ニンジン（1cm角に切る）	160g	[20g]
小麦粉	40g	[5g]
<材料a>		
大豆：水煮	160g	[20g]
ゆで枝豆	160g	[20g]
コーン：缶（缶汁を切る）	120g	[15g]
ホタテ貝柱：缶	120g	[15g]
牛乳	800cc	[100cc]
水	400cc	[50cc]
バター	24g	[3g]
コンソメ：固形（細かく刻む）	6.4g	[0.8g]
塩	3.2g	[0.4g]

※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

8人分

## 設定

設定	モード	水蒸気量	時間	温度
1	スチーム	-	5分	100℃
2	コンビ	40%	15分	160℃

## 下ごしらえ

- ・ホタテ貝柱は缶汁を切り、ほぐす。

## 作り方

1. 65mmのホテルパン1枚にタマネギ、ニンジンを入れ、【設定1】で予熱後、加熱する。
2. 加熱完了後、1のホテルパンを取り出し、小麦粉をまぶし、<材料a>を入れてよく混ぜてフタをし、【設定2】で予熱後、加熱する。
3. 加熱完了後、3のホテルパンを取り出す。



## 調理ポイント

- ◆小麦粉をまぶすことで、ほど良いとろみ感がでる。
- ◆牛乳を低脂肪乳で代用すると、脂質を抑えられる。