



サーモンチャウダー

～ カナダの代表的食材「サーモン」を使った料理です ～



エネルギー 271kcal (1人分) 食塩相当量 1.0g (1人分)



＜給食で提供されたメニュー＞

- メープルトースト
- サーモンチャウダー
- サラダ
- 牛乳

材料(4人分)

サーモン(1.5cm 角切り)	90g
白ワイン(または酒)	小さじ1
ベーコン <small>(たんさく短冊切り)</small>	1枚(20g)
にんにく(みじん切り)	1/2 かけ
にんじん(1cm 角切り)	2/3 本(100g)
じゃがいも(1cm 角切り)	中 2 個(220g)
しめじ	約 1/2 袋(40g)
油	小さじ1
玉ねぎ(1cm 角切り)	大1個(280g)
小麦粉	大さじ2
油	大さじ1
バター	小さじ1
牛乳	1・1/3 カップ(265ml)
豆乳	1/3 カップ(65ml)
塩	小さじ 1/2
こしょう	少々
水	1・1/2 カップ程度
パセリ(みじん切り)	少々

作り方

- 【1】サーモンに白ワインを振る。
- 【2】フライパンに油(小さじ1)を熱して、にんにく、ベーコン、にんじん、じゃがいも、しめじを炒める。
- 【3】【2】に【1】を加えて、炒める。
- 【4】鍋に油(大さじ1)・バターを熱し、玉ねぎを火が通るまで炒める。
- 【5】【4】に小麦粉を振り入れて、弱火で炒める。
- 【6】【5】に牛乳・豆乳を少しずつ入れて伸ばしていき、水・【3】を加え、混ぜながら煮込む。
- 【7】【6】にパセリ、塩・こしょうを入れて味を調えたら完成。

- ※ 豆乳の代わりに牛乳を使っても、おいしく作ることができます。(その場合、牛乳は計1・2/3 カップ使用)
- ※ 学校給食では、水代わりに鶏ガラスープで作っています。