

コーンチャウダー

汁物

160kcal / 脂質7.4g / 塩分1.1g



ワンポイント

とうもろこしの甘味が利いた具だくさんスープです。

簡単にできるので、忙しい朝の食事にも向いています。



材料(4人分)

- ・ベーコン 40g
- ・とうもろこし(ホール缶) 120g
- ・じゃがいも 200g
- ・たまねぎ 120g
- ・マーガリン 小さじ2
- ・牛乳 150ml

- ・脱脂粉乳 大さじ2
- ・ぬるま湯 大さじ2

- ・コンソメスープのもと 小さじ1.5
- ・水 100 ~ 120ml
- ・塩 少々
- ・洋こしょう 少々

作り方

- ① ベーコンは1cm幅、たまねぎは1cm角切りにする。
- ② じゃがいもは1.5cm角切りにし、水にさらす。
- ③ マーガリンをとかし、ベーコン、たまねぎ、じゃがいもを炒める。
- ④ 湯を入れ、煮る。
- ⑤ あく、油をとり、コンソメスープのもと、とうもろこしを入れ、煮る。
- ⑥ 牛乳、とかした脱脂粉乳を加えて煮る。
- ⑦ 塩、洋こしょうで味をととのえる。