



新じゃが芋とアスパラのチャウダー

大人1人分 エネルギー160kcal 塩分0.75g

材料	大人4人分	作り方
鶏もも肉	150 g	① 鶏もも肉、野菜、じゃがいもを食べやすい大きさに切る。 アスパラは茹でておく。 ② 鍋に油を熱しアスパラ以外の①を、さっと炒める。 水、コンソメスープの素を加え煮る。 ③ 全体に火が通ったら塩で味を調え、牛乳で溶いた米粉を加えて加熱しながらとろみをつける。
玉ねぎ	125 g	
新じゃがいも	150 g	
人参	50 g	
アスパラガス	50 g	
油	小さじ1弱	
水	350ml	
コンソメスープの素	4 g	
塩	1 g	
牛乳	150ml	
米粉	15 g	



おすすめレシピ



大豆のミートソース煮

大人1人分 エネルギー121kcal 塩分0.8g

材料	大人4人分	作り方
水煮大豆	150 g	① 水煮大豆は洗っておく。 ② 玉ねぎと人参はみじん切りにする。 ③ フライパンに油を熱し、ひき肉を炒める。 ④ ①と②を加えて炒める。Aを加えて水分がなくなるまで煮る。
豚ひき肉	75 g	
玉ねぎ	150 g	
人参	50 g	
油	適量	
ケチャップ	大さじ4強	
A 塩	0.5 g	
醤油	小さじ1強	
水	ひたひたになる程度	

※分量は3歳以上児5人分（大人4人分程度）です。
調味料はお好みで加減してください。

