

# つくってみませんか？

季節の野菜でほっこりと♪



## <白菜とさつまいもの豆乳チャウダー>

### 材料(4人分)

ベーコン(1cmの色紙切り)	…	80g
たまねぎ(さいのめ)	…	100g
にんじん(小いちょう)	…	50g
さつまいも(さいのめ)	…	150g
白菜(ざく切り)	…	200g
バター	…	5g
豆乳	…	150g
○シチュールウ	…	40g
○白ワイン	…	小さじ2
○コンソメ	…	小さじ2/3
○こしょう	…	少々
野菜だしまたは水	…	2カップ(400cc)

### 作り方

- ① バターで、ベーコン、たまねぎ、にんじんを炒め、野菜だし(または水)を入れて煮る。
- ② コンソメ、さつまいも、白菜を入れて煮る。
- ③ 白ワイン、こしょう、ルウ、豆乳を入れてかきまぜながら煮こみ、味をととのえる。

### ※ ☆野菜だしの作り方☆

野菜くずをよく洗い鍋に入れてかぶるくらいの水を入れて弱火で20~30分煮る。  
キッチンペーパーなどでスープをこす。



※給食ではバターは豆乳バター、ルウは乳なしを使用しています

