

## ★ ペンネ入いえびのチャウダー

### 【材料（4人分）】

むきえび……………20匹  
 にんじん……………2/3本  
 ジャがいも……………2個  
 玉ねぎ……………1個  
 ベーコン……………4枚  
 小松菜……………4株  
 ペンネ（マカロニ）……………80g  
 コンソメの素……………小さじ2  
 水……………700～800cc  
 牛乳……………2カップ  
 小麦粉……………大さじ4  
 塩・こしょう……………適量

### 【作り方】

- ① 鍋に水とコンソメを入れ、7mm角にカットしたにんじん、2cm角にカットしたジャがいも、玉ねぎを加える。1cm角にカットしたベーコンを加えて、沸騰したらペンネ（またはマカロニ）を加え、10分煮る。
- ② ボウルに小麦粉を入れ、牛乳を加えて泡だて器でよく混ぜておく。これを①の鍋に加えてとろみが出てきたら、むきえびと5cm幅にカットした小松菜を入れ、火が通ったら、塩・こしょうで味を調える。

### ☆栄養価☆

献立名	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食物繊維 (g)	塩分 (g)	野菜量 (g)
ペンネ入り えびのチャウダー	178	7.5	5.6	1.8	0.9	55

