



## コーンチャウダー

### ◆材 料◆ 4人分

玉ねぎ・・・・・・・・中 1/2 個 (100g)

じゃがいも・・・・・・・・中 1 個 (100g)

トマト・・・・・・・・中 2/3 個 (100g)

ホールコーン・・・・・・・・150g

薄切りベーコン・・・・・・・・2 枚

パセリのみじん切・・・・・・・・適量

牛乳・・・・・・・・130ml

ブイヨンスープ・・・・・・・・2 カップ

(水 400ml に顆粒ブイヨン小さじ 2 を溶いたもの)

バター・・・・・・・・小さじ 2

小麦粉・・・・・・・・大さじ 1 と 1/3

生クリーム・・・・・・・・60ml

塩・こしょう・・・・・・・・適量



### ●作り方

- 1 玉ねぎ、じゃが芋、ベーコンは 1cm の角切り、トマトは湯剥きして種を除いて 1cm 角に切る。
- 2 鍋にバターを溶かし、玉ねぎ、じゃが芋、ベーコンを入れ弱火でゆっくりと炒める。
- 3 全体に油がまわったら小麦粉を加えて、焦がさないようにさらに炒める。
- 4 ブイヨンスープとホールコーンを加え入れ、一度沸騰させてアクをとり、野菜がやわらかくなるまで煮る。
- 5 最後に牛乳、生クリーム、トマトを加えてひと煮立ちさせ、塩・こしょうで味を調える。皿に盛り付け、パセリを飾る。

(1 人分 226kcal)

