

食育

# 親子cooking

おやこクッキング

☆朝ごはんを食べよう!  
朝ごはんは  
元気のもと! ☆



## 野菜たっぷりチャウダー



■ 1人分のエネルギー 212kcal

【材料 1人分】

- ベーコン.....15g
- 小松菜.....30g
- しめじ.....10g
- 玉ねぎ.....20g
- 大根.....30g
- 人参.....20g
- バター.....小さじ 1/2
- 小麦粉.....大さじ 1/2
- スキムミルク  
.....大さじ 1/2
- コンソメ..... 1g
- 水..... 60cc
- 牛乳.....120cc
- 塩・こしょう.....少々

《作り方》

- ①ベーコン・小松菜・しめじは 1 cm 幅に切り、玉ねぎ・大根・人参は 1 cm 角に切る。
- ②鍋にバターを溶かし、ベーコンを炒める。①の野菜を加え火が通ってきたら、一度火を止めて、小麦粉・スキムミルクを加える。よくかき混ぜながら具材になじませる。
- ③●を加え火にかけて、野菜がやわらかくなるまで煮る。
- ④牛乳を加えて、沸騰しすぎないように弱火であたためる。
- ⑤最後に塩・こしょうで味付けして出来上がり。

## 市民の声

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

この線に沿って内側に折りたたんで下さい。

のりしろ

のりしろ

〒

あなたの  
住 所

お 名 前 男・女 歳

職 業 電話番号

※必ずご記入下さい。

のりしろ

のりしろ