

Hitachinaka's Kitchen

根菜の豆乳チャウダー

たっぷりの食物繊維で腸美人
根菜と豆乳のやさしい甘さ



【材料】4人分

さつまいも	160g…よく洗い, 皮付き のまま 1cm の 角切り
人参	40g…1cm 角の薄切り
れんこん	60g…小さいいちょう 切り
ごぼう	60g…縦2つに切って 薄切り
有塩バター	16g
薄力粉	大さじ 3
水	2 カップ(400ml)
チキンブイヨン	1 個(6g)
豆乳	200ml
粉末パセリ	適量

【作り方】

- 1 鍋を中火で熱してバターを溶かし, ごぼう, れんこんを炒める。しんなりしてきたら, 人参とさつまいもを加えてさっと炒める。
- 2 薄力粉をふり入れて, 粉っぽさがなくなるまで炒める。水と固形ブイヨンを加えて煮立ったらアクをとり, 蓋をして火が通るまで弱火で煮る。
- 3 豆乳を少しずつ加えて温める。スープカップに盛り付け, 最後にパセリをふる。

1 人分栄養価
熱量 161kcal
たんぱく質 3.7g
食塩相当量 0.5g