

レンジできのこチーズチャウダー

お好みの野菜にかえて
お好きにアレンジできます♪

【材料(2人分)】

- ・しめじ…100g
- ・たまねぎ…1/4 個
- ・ベーコン…1 枚
- ・小麦粉…大さじ 1 と 1/2
- ・ピザ用チーズ…大さじ 2
- ・こしょう…少々
- ・ドライパセリ…適量

- A
- ・バター…5g
 - ・顆粒コンソメ…大さじ 1/2
 - ・牛乳…300ml

【作り方】

- ① しめじは石づきを除いて小房に分ける。たまねぎは薄切りにする。ベーコンは 1 cm幅に切る。
- ② 耐熱ボールに①を入れて小麦粉をからめ、A を加えて混ぜる(バターはかたまりのままでOK)。
- ③ ラップをかけずに電子レンジ(600w)で7分加熱する。取り出してよく混ぜて、チーズを加え、こしょうで味を調える。
- ④ 器に盛り、パセリをちらす。



エネルギー・・・251kcal
たんぱく質・・・10.3g
脂 質・・・16.0g
カルシウム・・・226mg
鉄・・・0.5mg
食塩相当量・・・1.4g

(1人分)