



汁物

おうちで作ろう!!
♪ 保育園給食♪

サーモンチャウダー



クラムチャウダーの鮭バージョンです。鮭は子どもたちが食べ慣れているので人気メニューです。



材料(4人分)

鮭(塩なし)	1切
じゃが芋	中2個
玉葱	中1個
人参	1/2本
マッシュルーム	2個
冷凍グリーンピース	...	小さじ2
サラダ油	大さじ1
水	適宜
バター	大さじ2
小麦粉	大さじ3
牛乳	1.5カップ
塩こしょう	少々

作り方

- ① 鮭は1.5cmのさいの目に切る。
- ② じゃが芋は1.5cmのさいの目に切り、玉葱は長さ1/2のくし形に切る。
- ③ 人参はいちょう切りにして、マッシュルームは縦半分にしてからスライスする。
- ④ 鍋にサラダ油を熱し、鮭・じゃが芋・玉葱・人参・マッシュルームを入れてよく炒め、具が浸るくらいまで水を加えて煮込む。
- ⑤ フライパンにバターを入れて弱火で溶かしてから、小麦粉を加えてよくまぜ、温めた牛乳を少しずつ加えてホワイトソースを作る。
- ⑥ ④の鍋に⑤のホワイトソースを加えて煮込み、塩こしょうで味を整えて、最後にグリーンピースを加えて、できあがり。

* ⑤のホワイトソースは缶詰を使っても良いです。

