



MEMO




---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

材 料	分量 (g)
ベーコン	10.00
じゃがいも	30.00
たまねぎ	20.00
にんじん	10.00
スイートコーン	10.00
パセリ	1.00
有塩バター	1.00
とりがら	10.00
水	60.00
牛乳	40.00
薄力粉	5.00
食塩	0.70
こしょう	0.02

エネルギー (kcal)	117
たんぱく質 (g)	4.5
脂質 (g)	4.1
カルシウム (mg)	57
鉄 (mg)	0.4
VA (μg)	184
VB (mg)	0.15
VB2 (mg)	0.1
塩分 (g)	0.9
食物繊維 (g)	1.5

**作り方**

- じゃがいも・たまねぎ・にんじんは角切りにする。パセリはみじん切りにする。
- バターでベーコン・塩・こしょう(半量), にんじん・たまねぎ,じゃがいもの, コーンの順で炒める。
- スープを加え煮る。小麦粉を振り入れ, 牛乳を加えよく混ぜる。
- 残りの塩・こしょうで調味する。パセリを入れる。
- 小麦粉を牛乳で溶いても良い。

