

サーモンチャウダー

【材料（4人分）・切り方】

鮭	角切り	100 g
ベーコン	角切り	20 g
たまねぎ	角切り	中2/3個
じゃがいも	角切り	中1個
にんじん	いちょう切り	1/3本
白いんげん豆（水煮）		40 g
マッシュルーム（水煮）		40 g
パセリ	みじん切り	2 g
鶏がらスープ（顆粒）		小さじ2
塩		小さじ1/2
こしょう		少々
水		1/2カップ

【ホワイトルウの材料】

小麦粉		大さじ2強
バター		20 g
牛乳		150 ml

【作り方】

- ① 鍋に油（分量外）をひき、ベーコン・玉ねぎを入れ、炒める。
- ② じゃがいも・にんじん・鶏がらスープ（顆粒）・水を入れて煮る。
- ③ 食材が煮えたら、鮭を加え、さらにひと煮立ちさせる。※アクを取り除く。
- ③ 白いんげん豆・マッシュルーム・ホワイトルウを入れ、塩・こしょうで味をととのえる。
- ④ 最後にパセリを入れる。

★★ホワイトルウの作り方★★

※焦がさないような火加減で

- ① フライパンにバターを溶かす。
- ② ①に小麦粉を入れ、炒る。
- ③ ②に牛乳を少しずつ入れ、ダマにならないようにのばす。
トロツとなるまで煮詰める。



【1人分の栄養価:エネルギー 168kcal, たんぱく質 10.8g, 脂質 5.2g, 食塩相当量 1.0g】

ひとことMemo

カナダのハミルトン市は、福山市の親善友好都市です。ハミルトン市は、オンタリオ湖に面し、近くにニアガラの滝があります。カナダ有数の製鉄所がある工業都市です。