

サーモンチャウダー

1人分
栄養量

エネルギー
たんぱく質
脂質
食塩相当量

246kcal
14.5g
12.6g
1.1g



◆材料（4人分）

生さけ	160g
たまねぎ	1個
ベーコン	40g
にんじん	60g
じゃがいも	2個
がらスープ	2カップ
油	適量
小麦粉	大さじ2と1/2
バター	20g
牛乳	1カップ
塩・こしょう	少々

【作り方】

- 1 各材料は、角切りにする。
- 2 鍋を熱し、バターを溶かして小麦粉をよく炒め、牛乳を加えてとろみがつくまで加熱する。
- 3 別の鍋に油を熱し、たまねぎを透き通るまで炒め、ベーコン、にんじん、じゃがいも、さけの順に加えて炒め、がらスープを入れて煮る。
- 4 ③に②を入れて、塩とこしょうで味を整える。



★ひとくちメモ

チャウダーは魚介類に野菜、ベーコンなどを加えて煮込んだ北米の代表的なスープで、さけを入れたサーモンチャウダーはカナダの家庭料理です。

