

☆きゅうしょくレシピ52☆

【コーンチャウダー】

(ざいりょう) (4にんぶん)

とりにく	60グラム	・・・	1cmかくぎり
たまねぎ	160グラム	・・・	3mmのスライスにする
にんじん	80グラム	・・・	3mmのいちょうぎり
コーン	80グラム		
クリームコーン	60グラム		
こめこ	15グラム	・・・	きゅうにゅうでといておく
きゅうにゅう	160グラム		
あぶら	8グラム		
こしょう	すこし		
ガーリックパウダー	すこし		
しろワイン	すこし		
コンソメ	8グラム		
パセリ	すこし		
みず	200グラム		





(つくりかた)

- 1 なべにあぶらをいれてひをつけ、とりにく、こしょう、ガーリックパウダー、しろワインをいれていためる。
- 2 たまねぎ、にんじんをいれていためる。
- 3 みず、コーン、コンソメをいれてにる。
- 4 クリームコーン、きゅうにゅうをいれてにこむ。
- 5 きゅうにゅうでといたこめこをいれて、とろみができるまでにこむ。
- 6 パセリをいれてにる。