



コーンチャウダー



材料・下準備(作りやすい分量)

- にんじん …………… 1/2本：いちょう切り
- じゃがいも ……… 1個：角切り
- 水 …………… 1/2カップ～
- ブロッコリー …… 小1株：小房に分け、さらに小さくする
- クリームコーン …… 1缶(180g)
- 牛乳 …………… 1カップ(200ml)
- 顆粒コンソメ …… 小さじ1弱(2g)

Point

コーンの優しい甘みで野菜が苦手なお子さんにも食べやすく仕上がります。

作り方

- ① 鍋に、にんじん・じゃがいも・水を入れ、蓋をして蒸し煮にする。
- ② ①の野菜がやわらかくなったら、残りの材料を全て入れ、煮込む。

他の野菜やきのこを加えるなど、お好みの具材でどうぞ。

1人分(1/5量)

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
89kcal	3.4g	1.8g	12.2g	0.5g