

＊クラムチャウダー＆煮込みハンバーグ＊

献立	赤 群		青 群		黄 群				
	魚・豆 ・肉・卵・乳	g	野菜・果物 ・海草・茸	g	穀類・芋	g	調味料等	g	cc
クラムチャウダー	アサリ 鮭 パルメザン 牛乳	15 40 1 45	玉葱 セロリー 人参 ぶなしめじ ブロッコリー	20 5 20 10 20	じゃがいも しそ油 バター	40 1 1	スープ 塩胡椒	150	
煮込みハンバーグ	合挽肉 卵	40 30	ミニトマト とまと 玉葱 人参 マツシュルーム レタス	10 10 20 20 10 7	バター	1			
小松菜と刻み昆布和え			刻み昆布 小松菜 ごぼう	3 20 20					
	さるえび	1.2	人参	10	ご飯	100			
デザート			寒天 オレンジジュース キュイフルーツ	1 30 30					
合 計		172.2		266		143		150	0

15

【 作り方 】

秋鮭のチャウダー

- ① 鮭は二つ切りにして霜降り、アサリはスープを少し入れて蒸しアサリを取り出しておく
- ② じゃが芋は二つ切り、玉葱はくし形、人参は乱切りにする。
- ③ ブロッコリーは茹でて置く。
- ④ バターで2の野菜を炒める。野菜に小麦粉を振り入れ、スープを入れ、とろみを付ける。
- ⑤ 野菜が煮えたら鮭を入れて煮る。牛乳を入れて煮立たせないようにしてバター、塩、胡椒で味を整える。ブロッコリー、アサリを入れて生クリームも入れる。