



4種豆のチーズチャウダー



栄養量

エネルギー	110kcal	ビタミンA	105µgRE
たんぱく質	6.0g	ビタミンB ₁	0.08mg
脂質	4.8g	ビタミンB ₂	0.10mg
炭水化物	12.0g	ビタミンC	2mg
カルシウム	116mg	食物繊維	0.5g
鉄	0.6mg	食塩相当量	0.7g

材料		作り方	
ロースハム	3g	①たまねぎとにんじん、ロースハムを細切りにする。	
にんじん	10g		
たまねぎ	20g		②鍋に油を入れ、たまねぎを炒める。
4種豆ミックス	20g		
油	0.8g		③たまねぎに火が通ったら、にんじんを入れ炒める。
牛乳	25g		
チーズ	10g	④③に水とロースハム、4種豆ミックスを入れ、煮立たせ、コンソメで味を整える。	
米粉	2.5g		
コンソメ	0.5g		
食塩	0.2g	⑤④に牛乳、米粉、チーズを入れて、最後に食塩を入れる。	
水	60g		

ちょこっとメモ

にんじんを星型やツリー型に型抜きして、お召し上がりいただくとよりクリスマスらしさがでるかと思います！

4種豆ミックスを使用することで、彩りも良くなります！

クリスマスを楽しみながら、豆の摂取量を上げてみてはいかがでしょうか！