

☆鶏肉とごぼうの具たくさんチャウダー☆

きのことごぼうの旨味がぎゅ〜っとつまった、寒い季節に体があたたまる優しい味のスープです!

牛乳の代わりに
豆乳を使うと。

1人分 **394kcal**
となります!!

1人分
461kcal



じゃがいもや
さつまいも、
かぼちゃを入れ
ても美味しく
出来ますよ★★

🥥材料 / 2人分🥥

鶏もも肉(皮なし)100g ごぼう70g(1/2本) まいたけ・しめじ各80g 玉ねぎ60g 人参30g
フロッキー50g 炒め油小さじ2 バター5g 塩・こしょう適量
小麦粉大さじ2.5 牛乳3カップ(600cc) 生クリーム大さじ1 フラックペッパー少々



🔪作り方🔪



- ① 鶏肉は小さく切り、玉ねぎ・人参は1cm角の角切り・ごぼうは斜め切りにし、フロッキーは小房に分けておく。しめじ・まいたけは石づきを除いて、小房に分けておく
- ② 鍋に油をひいて、鶏肉・玉ねぎ・人参・ごぼう・しめじ・まいたけの順に入れて炒め、全体がしんなりしてきたらバターを入れて全体になじませ、塩・こしょうで軽く味をつける。
- ③ ②に小麦粉を全体にふりかけて、焦げないように炒める、まずは200ccの牛乳をゆっくりと入れながら鍋の具をよく混ぜ合わせ、残りの牛乳もゆっくりとかき混ぜながら入れ、煮立ったら弱火にする。
- ④ 洗って水気が付いたまま軽くラップに包んで1分レンジで加熱したフロッキーと生クリームを入れて、軽く混ぜたら、器に盛ってフラックペッパーをかけたら出来上がり!

★旬の食材★ 〆ごぼう〆 11月から冬にかけてが旬で美味しく食べられます!



泥が付いているものは付いていないものに比べ、鮮度も風味も良いです。また、ごぼうは皮に風味や香りが含まれているので、皮はよく洗い、包丁の背でこそげ落とすと良いでしょう★



ポリフェノール

ごぼうやれんこんなどを水にさらすと出る色はポリフェノールが溶け出ているものです。これには体をサビつかせないようにしたり、血液をサラサラにする作用があります! なので、切っても水にさらさなくてもOKです☆☆☆

メディカルプラザ札幌健診クリニック 管理栄養士 小倉絵美

<http://www.doktors.jp/sapporo/ladies/index.html> にて過去のレシピも公開中!!