

脂質を抑えたい方へのおすすめレシピ

彩りを添えたフォンデュ風豆乳チャウダー



POINT



- ・牛乳を豆乳に変えることで脂質を減らせます
- ・豆乳を使用しているのでまろやかに仕上がります
- ・行事食の時にパーティー感を演出することができます
- ・ソースにからめて食べる楽しさがあります

【材料】4人分

「フォンデュ風ソース」

にんじん	1/2本
たまねぎ	1/2個
鶏むね肉（皮なし）	120g
調整豆乳	500cc
片栗粉	大さじ2
（同量の水で溶いておく）	
塩	少々
こしょう	少々
顆粒ブイヨン	大さじ1
水	500cc
乾燥パセリ	少々

「串刺し用食材」

フランスパン	1cm厚12枚
ブロッコリー	2/3房
プチトマト	12個
ヤングコーン（水煮缶）	1缶

栄養量（1人分）

エネルギー	277kcal
たんぱく質	17.1g
脂質	5.9g
炭水化物	41.2g
食塩相当量	2.5g

【作り方】

（フォンデュ風ソース）

- ① にんじん・たまねぎを粗みじん切りにする
- ② 鶏むね肉は2cm角に切る
- ③ 鍋に①、②を入れ、具材が浸かるまで水を入れ、柔らかくなるまで煮る
- ④ ③の鍋に豆乳を入れ、塩・こしょう・ブイヨンで味付けをする
- ⑤ 周りがフツフツしてきたら水溶き片栗粉でとろみをつける
- ⑥ 好みて乾燥パセリを振りかける

（具材）

- ① ブロッコリーは小房に分け塩ゆでする
- ② ブロッコリー・ヤングコーン・プチトマトを串刺しにする
- ③ フランスパンは1cmスライスにする

【食べ方】

- ・串に刺した具材をフォンデュ風ソースにからめて食べてください
- ・残ったソースの具はそのままフランスパンにのせて食べてもおいしいです

