



葉玉ねぎとカキのチャウダー

材料・分量（4人分）

● 葉たまねぎ	1本
● カキ	8~12個
● ベーコン	30g
● サラダ油	大さじ1
● 牛乳	1.5カップ
● 豆乳	1カップ
● 米粉	大さじ3

作り方

- 1 葉玉ねぎ、ベーコンは1cmくらいに切る
カキは水洗いをしざるで水切りをする
（大根おろしで洗うとよい）
- 2 鍋に油を入れてベーコンを炒め、葉玉ねぎを加えてさらに炒める
- 3 牛乳と豆乳を入れて煮る
- 4 カキを加えてさらに煮る
- 5 水溶き米粉を加えてとろみをつける

セールスポイント

栄養バランスの良いスープです