

# 作ってみましょう 保育園給食レシピ!!

## 南瓜のチャウダー



我孫子市マスコットキャラクター  
手賀沼のうなきちさん

【材料】子ども6人分

- 南瓜……………150g
- 玉葱……………1/2個
- 人参……………1/3本
- 豚肉……………60g
- ベーコン…30g
- サラダ油…大さじ1
- バター…小さじ1と1/2
- 小麦粉…大さじ2と1/2
- 牛乳……………180cc
- だし汁…720cc
- 塩……………小さじ2/3~1
- 生クリーム…大さじ1強



【作り方】

- ① 南瓜、玉葱、人参、豚肉、ベーコンは子どもが食べやすい大きさに切る。南瓜は切って耐熱容器に入れたらラップをかけ、電子レンジで加熱して柔らかくしておく。
- ② ホワイトルーを作る。鍋にサラダ油とバターを入れて火にかけ、バターが溶けたら小麦粉を入れて弱~中火で少し炒める。
- ③ 牛乳を少しずつ加え、ダマにならないように泡だて器でかき混ぜながら加熱する。とろみがついたら火を止める。
- ④ 別の鍋にサラダ油（分量外）適量を熱して豚肉とベーコンを軽く炒め、玉葱と人参を加えて少し炒めたらだし汁を加えて煮る。
- ⑤ 野菜が柔らかくなったら③のホワイトルーを加え弱めの中火で焦がさないようかき混ぜながら、とろみがつくまで煮る。
- ⑥ 塩で味を整え、仕上げに①の南瓜と生クリームを入れてひと煮立ちさせたら出来上がり。



ホワイトルー作りに  
挑戦してみましょう♪



〈子ども1人分〉

- エネルギー 133kcal
- たんぱく質 4.9g
- 脂質 8.2g
- 塩分 0.8g