

## コーン米粉パン／お豆たっぷり、あさりのクリームスープ

材料

4人分

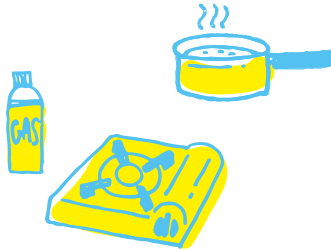
### ●米粉パン(ポリ袋1個分)

- A
- 米粉(道産)……………カップ1(110g)
  - ベーキングパウダー……………小さじ1/3(1.3g)
  - てん菜糖……………大さじ1.5(13.5g)
  - 豆乳(無調整)……………120~150ml
  - スイートコーン(粒)……………60g(小型缶、パウチ相当)

### ●クリームスープ

- 玉ねぎ……………1/8個
- 長いも……………約5cm(120g)
- カラフルな豆のドライパック……………40g
- コンソメ顆粒……………小さじ1(3g)
- こしょう……………適量(0.01g)
- 米粉(道産)……………大さじ1.5~2
- B
- あさり水煮缶……………約75g(水分込小1缶)
- 豆乳(無調整)……………カップ2(400ml)
- しょうゆ……………小さじ1

- 煮沸用の水……………適量



## 食べ応え満点！そうめんと大豆のクラムチャウダーリゾット

| 考案者 | 和田順子さん(札幌市)

材料

4人分

- そうめん……………4束(200g)
- 粉末クラムチャウダースープの素……………4袋
- 煎り豆(大豆、市販品)……………大さじ4
- お湯(飲料水)……………720ml



栄養価(1人分)		脂質	5.6g
エネルギー	306kcal	炭水化物	51.7g
水分	186.6g	食物繊維	3.8g
たんぱく質	11.1g	食塩相当量	3.2g

【コメント】お湯を沸かし、スープの素に細かく折ったそうめんと煎り大豆を入れて20分おくだけで、手軽にリゾット風になる。