きのこのチャウダー

材料（子ども５人分）

鶏もも小間肉	50g
にんじん	50g
玉ねぎ	50g
冷凍ホールコーン	50g
しめじ	50g
エリンギ	50g
牛乳	150g
シチュールウ	40g
水	250g

つくり方

① にんじん、玉ねぎを１センチ角に切る。しめじ、エリンギも同様の大きさに切る。

② 鍋に水を入れ、にんじん、玉ねぎ、しめじ、エリンギを入れたら、軟らかくなるまで煮る。

③ ②に鶏もも小間肉、冷凍ホールコーンを入れ、肉に火が通るまで更に煮る。

④ 火を止め、シチューフレークと牛乳を加え、混ぜたら火をつけひと煮立ちさせる。

鶏もも小間肉のかわりにベーコンや
あさり等入れても良いですね。