パインとさつまいものチャウダー

材　料

	１人分	市販のｽﾗｲｽ缶の場合（4 人分）
ﾊﾟｲﾝ･ｸﾗｯｼｭ缶果肉	３０ｇ	ﾊﾟｲﾝ缶ｽﾗｲｽ３枚
さつまいも	６２．５ｇ	２５０ｇ
玉ねぎ	２５ｇ	１００ｇ
厚切りベーコン	２０ｇ	８０ｇ
しめじ	２０ｇ	８０ｇ
サラダ油	２．５ｇ	１０ｇ
スキムミルク	１０ｇ	４０ｇ
水	１００ml	２カップ
コンソメ（固形）	１．２５ｇ	５ｇ
塩	０．５ｇ	２ｇ
粗挽き胡椒（好みで）	適宜	適宜

１．パイン･クラッシュ缶果肉はざるにあけ、水気を切っておく。（パイン缶スライスの場合、みじん切りにしておく。）

さつまいもは厚さ１㎝ のいちょう切りにして、耐熱容器に入れ、電子レンジ(600W)で２分加熱する。

玉ねぎ・ベーコンは厚さ１㎝の角切りにする。

しめじは小房にわけ、長さを半分に切る。

２．鍋にサラダ油を入れ、玉ねぎを炒める。

しばらく炒めたら、さつまいも・ベーコン・しめじを加え、２分ほど炒める。

パイン･クラッシュ缶果肉・水・スキムミルクを加え、全体を混ぜたら蓋をして、５分ほど弱火で煮る。

３．２にコンソメ・塩を加え、さらに５分ほど煮る。

器に盛り付け、お好みで粗挽き胡椒をかけたら完成。