

クラムチャウダー

□ 材 料 (4人分)

- ・ にんじん -----40 g (1/3 本)
- ・ たまねぎ -----50 g (1/4 個)
- ・ しめじ -----30 g (1/3 株)
- ・ 冷凍あさり -----50 g
- ・ バター -----20 g
- ・ 酒 -----大さじ 1
- ・ 水 -----100ml
- ・ 小麦粉 -----大さじ 1
- ・ 牛乳 -----200ml
- ・ 塩 -----適量



□ 作り方

- ① にんじん、しめじ、たまねぎを 1 cm角に切る。
- ② 鍋にバターを入れ中火で熱し、①の具材を入れる。たまねぎがしんなりしたら、酒を加える。
- ③ 水を加えて 7分煮込み、柔らかくなったら冷凍あさりむき身を凍ったまま入れ、軽く混ぜる。ふるった小麦粉を加え、全体を混ぜて粉っぽさがなくなるまで炒める。
- ④ 牛乳を加え、温めて塩で味を整える。

□ 料理紹介

捨てられがちな食品ランキングで上位にいる牛乳ですが、スープとして食べることで大量消費することができます。あさはり市販に売っている冷凍のものを使うことで簡単に調理できます。野菜やきのこも入っているため栄養がしっかりとれ、朝ごはんにおすすめです。

★栄養成分表示 (1人分)	
熱量	105kcal
たんぱく質	4.6g
脂質	6.3g
炭水化物	6.5g
食塩相当量	0.4g

□ ポイント

にんじんは小さく切ると火が通りやすくなり、短時間で仕上がります。