

クラムチャウダー

1人分 140kcal 食塩相当量 0.9g

材料：2人分

あさり（むき身） 30g

玉ねぎ 60g（1/3個分）

人参 40g（1/3本分）

じゃがいも 40g（1/3個分）

バター 4g（小さじ1）

小麦粉 3g（小さじ1）

水 130ml（1/2カップ強）

固形コンソメ 1個

牛乳 170ml（3/4カップ強）

こしょう 少々

チンゲン菜 60g（1株弱）

ブロッコリー 40g（1/4株分）

- ① 玉ねぎ、人参、じゃがいもを1cm程度の角切りにする。チンゲン菜を1cm幅くらいの食べやすい大きさに切る。ブロッコリーを小房に分ける。
- ② チンゲン菜とブロッコリーをそれぞれサッとゆでて、水にとり、水気を切っておく。
- ③ 厚手の鍋にバターを入れて火にかけ、玉ねぎ、人参を炒める。玉ねぎがしんなりしてきたら、じゃがいもを加えて炒める。
- ④ 一度火を止め、茶こしなどで小麦粉をふるい入れて野菜全体にまぶしたら、火をつけて弱火で焦げないようにサッと炒める。
- ⑤ 水とあさり、コンソメを加えて野菜がやわらかくなるまでかき混ぜながら煮る。
- ⑥ 野菜がやわらかくなったら牛乳を加えこしょうをし、②を入れてひと煮する。

