

☆クラムチャウダー☆

材料<4人分>	分量
ベーコン	40g (2枚)
玉ねぎ	120g
にんじん	40g
じゃがいも	160g (中2個)
冷凍あさり	60g
顆粒コンソメ	3g
塩・こしょう	適量
シチューの素	4皿分
牛乳	60ml
水	400ml
パセリ (飾り用)	適量



栄養価(一人あたり)

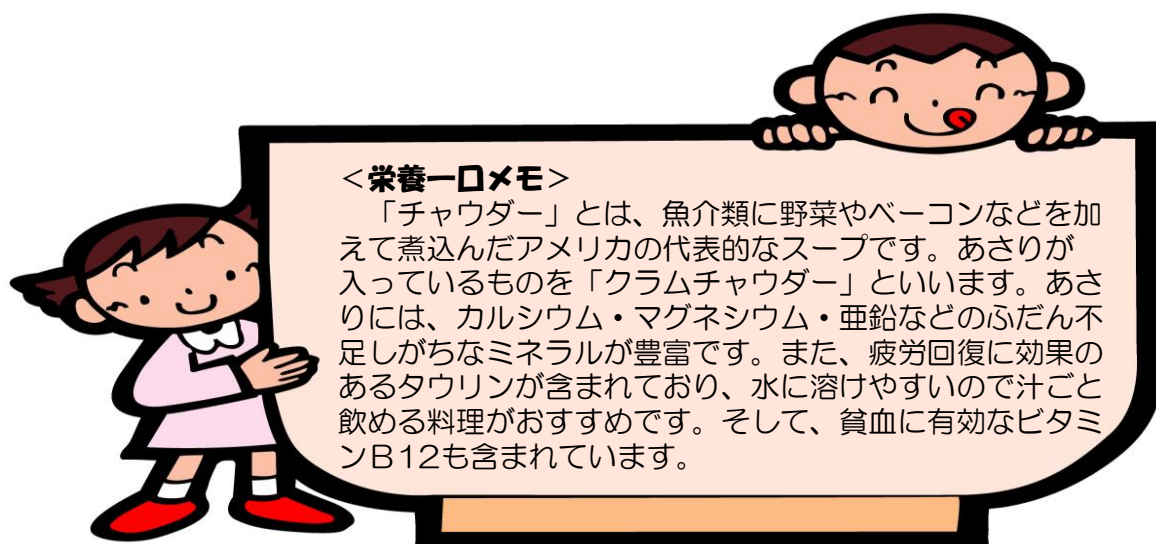
エネルギー	155 kcal
たんぱく質	4.7 g
脂質	5.6 g
カルシウム	mg

<下ごしらえ>

- ・ベーコンは5mm幅の短冊切り、玉ねぎは薄くスライス、にんじんは4mm厚さのいちょう切り、じゃがいもは2cm角、パセリはみじん切りにする。

<作り方>

- ①鍋にベーコンを入れ、から炒りする。
- ②玉ねぎを加え炒め、火が通ったらにんじんを加えてさらに炒める。
- ③じゃがいもと水を加えて煮る。やわらかくなったらあさりと調味料を加える。
- ④弱火にし、牛乳とシチューの素を加え、とろみがつくまで煮込む。
- ⑤パセリをちらす。



<栄養一口メモ>

「チャウダー」とは、魚介類に野菜やベーコンなどを加えて煮込んだアメリカの代表的なスープです。あさりが入っているものを「クラムチャウダー」といいます。あさりには、カルシウム・マグネシウム・亜鉛などのふだん不足しがちなミネラルが豊富です。また、疲労回復に効果のあるタウリンが含まれており、水に溶けやすいので汁ごと飲む料理がおすすめです。そして、貧血に有効なビタミンB12も含まれています。