

冬野菜のクラムチャウダー

米粉を溶いた牛乳を加えることで、簡単にとろみをつけることができます。



<材料> 4人分

人参	40g
かぶ	中1個
長ねぎ	2/3本
白菜	1枚
しめじ	1/3個
あさり	30g
水	400cc
コンソメ	1個
牛乳	240cc
米粉	大さじ2
塩	1つまみ
こしょう	少々

<作り方>

- ⇒ いちょう切り
 - ⇒ 皮をむいて6等分に切る
 - ⇒ 5mmの厚さの斜め切り
 - ⇒ 食べやすい大きさに切る(軸はそぎ切りにする)
 - ⇒ 軸を切り落として手でほぐす(長かったらさく)
- ※米粉に牛乳を加えてよく混ぜておく

- ① 鍋に水、人参を入れて火にかける。
- ② 沸騰してきたらかぶ、長ねぎ、白菜、しめじを入れて約5分煮る。
- ③ あさりを加え、米粉を溶いた牛乳を加えてとろみがつくまで煮る。
- ④ 塩、こしょうで味を整える。



1人分栄養価	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩
	kcal	g	g	g
汁物 冬野菜のクラムチャウダー	82	4.6	2.7	0.9