

クラムチャウダー

材料 (1人分正味量 単位 g)

あさりむき身	10
たまねぎ	30
にんじん	15
じゃがいも	30
ショルダーベーコン	8
さやいんげん	5
ほたてボイル	10
生クリーム	2
無塩バター	0.3
サラダ油	0.2
コンソメスープの素	0.5
こしょう	0.05
A 脱脂粉乳	3
牛乳	30
ベシャメルソース	4
水	50
白ワイン	0.5
粉末ローリエ	0.01

作り方

たまねぎ、にんじん、じゃがいもは1～2cmの角切りにする。

さやいんげんはゆでて、3cm長さに切る。

なべにバターとサラダ油を入れて熱し、あさり、ほたて、ベーコンを炒め、白ワインをかける。

にを加えて炒め、スープを加えて、アクを除いて、コンソメ、ローリエを加えて煮こむ。

野菜が柔らかくなったら、Aを加えて混ぜて煮込み、のさやいんげんを入れ、最後に生クリームを加えて仕上げる。

一口メモ

鉄分を多く含んだアサリを使ったアメリカの具だくさんのスープです。

脱脂粉乳や牛乳も使っているので、成長期には欠かせないカルシウムも取れます。

栄養価(1人分)

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂肪 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミンA μgRE	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	塩分相当量 g
140	4.9	4.0	113	4.4	129	0.12	0.24	18	0.8