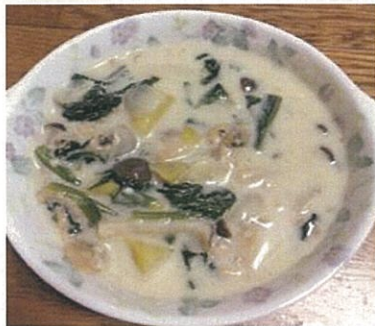


## ❁ クラムチャウダー

あさりの剥き身	80g
さつまいも	150g
ほうれん草	100g
しめじ	80g
玉ねぎ	80g
バター	10g
小麦粉	大さじ2
牛乳	400cc
水	100cc
固形コンソメ	1個



- ① さつまいもは1cm角に切って水にさらしておく。  
さらしたさつまいもを茹でるか、電子レンジで2～3分ほど加熱してやわらかくしておく。
- ② 玉ねぎも1cm角に切り、しめじはほぐしておく。
- ③ ほうれん草は茹でて2cmの長さに切る。
- ④ 鍋にバターをひき、中火で②の食材を焦がさないように炒め、全体に絡ませる。
- ⑤ 小麦粉をふり入れ、小麦粉がなじんできたら水・牛乳・固形コンソメを加えて野菜に火が通るまで煮る。
- ⑥ あさりの剥き身・さつまいもを加え、とろみがつくまで弱火にかけておく。
- ⑦ 器に盛り付ける。

1人分	エネルギー	カルシウム	鉄	塩分
	195kcal	165mg	6.8mg	0.9g