

冬野菜たっぷりクラムチャウダー

Vol. 41

(平成 22 年 12 月号)

1 人分 116kcal 塩分 1.2g 鉄分 1.7mg ビタミン A 220 μg ビタミン K 58 μg

【材料 (約 4 人分)】

| | | |
|--------------|-----------|------------|
| ・殻つきあさり 300g | ・白菜 1/4 株 | ・水 400ml |
| ・玉ねぎ 1/2 個 | ・バター 10g | ・塩・こしょう 少々 |
| ・大根 5 cm | ・小麦粉 15g | ・パセリ お好みで |
| ・人参 1/2 本 | ・牛乳 200ml | |
| ・長ネギ 1/2 本 | ・コンソメ 5g | |



【作り方】

- ① アサリは塩水につけ、砂抜きをします。(約 1～2 時間)
玉ねぎ・大根・人参は 1 cm 角のさいの目、白菜は小さめのざく切り、長ネギは 1cm 程度に切ります。
- ② 温めたフライパンにバターを入れ、①の野菜を全体的にしんなりするまで炒めます。
- ③ 殻つきのあさりと水を鍋に入れて火にかけます。沸騰してあさりの口が開いたらあさりを取り除き、身を殻からはずしておきます。
- ④ ③のあさりのゆで汁に、コンソメ・②の野菜を加えます。その後弱火にし、小麦粉を溶かした牛乳をダマにならないように少しずつ加え、野菜が柔らかくなるまで中火で 7～8 分ほど煮込みます。
- ⑤ あさりの身を加え、塩・こしょうで味を調べ、パセリをちらしたら完成です。

☆☆☆栄養情報☆☆☆

あさりには鉄分が多く含まれているため貧血予防に効果があります。またこの1皿でたくさんの種類の野菜が食べられます。特にビタミンA・Kをたっぷり摂ることができ、ビタミンAは肌荒れに・Kは骨を丈夫にすると言われています。また、冬野菜には体をあたためてくれる効果があります。

栄養士 塚田 幸望

皆様のレシピを教えてください！栄養計算の上、『おすすめレシピ』に掲載させていただきます。