

栄養たっぷり！あさりのうまみが広がる具だくさんスープ♪



さつまいも千切りチャーダー

副菜

【材料】2人分

- ブロッコリー…20g
- にんじん…20g
- たまねぎ…40g
- ハム…1枚
- さつまいも…40g
- 油…少々
- 薄力粉…大さじ1
- あさり水煮缶…20g
- 牛乳…2/3カップ
- 水…1/2カップ
- コーンクリーム缶…30g
- 塩…少々

【作り方】

- ① ブロッコリーは小さく切り塩ゆでしておく。
- ② さつまいも1cmの角切りにし水にさらしておく。
- ③ にんじんは3mm厚さの色紙切りにする。
- ④ ②③それぞれ耐熱容器に入れラップをし、電子レンジでやわらかくなるまで加熱しておく。
- ⑤ 玉ねぎはみじん切りにし、ハムは1cm角切りにする。
- ⑥ 鍋に油を熱し、⑤を炒めて薄力粉を少しずつふり入れる。
- ⑦ ⑥に分量の水を加えて混ぜ、④を加えて煮る。
- ⑧ ⑦にあさり、①、牛乳、コーンクリームを加え、煮立ったら塩で味を整える。

【1人分】エネルギー157kcal、たんぱく質7.5g、脂質5.5g、カルシウム109mg、食物繊維1.9g、食塩0.7g



* * * * *
さつまいもチャウダー



- ★ 具だくさんの汁物は立派な副菜。たくさん作って翌日の朝ごはんにもどうぞ♪
- ★ あさりには鉄分もたっぷり。水煮缶は常備しておくとも便利です。

