

# クラムチャウダー




1人あたりの栄養価

(大人用)カロリー：114kcal 塩分：0.9g 野菜の量：



(子ども用)カロリー：57kcal 塩分：0.5g

※ ：緑黄色野菜の量。1日3個摂ることが目標です。



：淡色野菜の量。1日6個摂ることが目標です。

塩分の量：1日につき女性は7.5g以下、男性は10g以下が目標とされています。

## One point

あさりを茹でるのが手間に感じる場合は市販のむき身を使用し、ゆで汁は水で代用してください。また、乳アレルギーの場合は牛乳を豆乳に、バターをオリーブオイルに変更して使用すれば問題ありません。

## 材料(大人2人分+子ども1人分)

キャベツ	1枚	あさりのゆで汁	200ml
たまねぎ	1/4個	牛乳	180ml
じゃがいも	1/2個	コンソメ	3g
ブロッコリー	25g	小麦粉	大さじ1
にんじん	1/4本	バター	4g
あさり(殻付)	200g	ローリエ	1枚
※むき身なら	30g		

## つくり方

1. ポウルへ水 ml と塩 g をいれよく混ぜたら、あさりを重ならないように入れて、1時間ほど砂抜きしておく。鍋に湯を沸かし、食塩をひとつまみ加えておく。砂抜きが出来たら、さっと真水で殻をすすぎ合わせるようにして洗い、鍋にあさりを加え茹でる。茹であがったらザルにとり、さっと水でしめたら殻から身を外しておく(この時ゆで汁は残す)。



2. キャベツ、じゃがいも、ブロッコリー、にんじんを水洗いし、じゃがいもとにんじんは皮をむいておく。キャベツ、たまねぎ、じゃがいも、ブロッコリー、にんじんを1cm角程度のサイズに切っておく。



3. フライパンを中火で温め、バターを加えたら、たまねぎ、にんじん、じゃがいもをさっと炒める。つやつやしたら、弱火にし、小麦粉を加え、よく混ぜ合わせる。少量ずつゆで汁を加え、ルウをのばしていく。



4. 沸々としてきたら、キャベツ、ブロッコリー、コンソメ、ローリエを加えてひと煮立ちするまで煮る。



5. あさりと牛乳を加え混ぜ、全体が沸々としたら、お皿に盛りつけて出来上がり。

