

あさりの旨みたっぷり！



お家で作ってみませんか♪

おかず：汁もの

## クラムチャウダー

あさりとたっぷりの野菜を使った栄養満点の一品です



### 材 料（4人分）

・ベーコン	20g
・たまねぎ	150g
・にんじん	60g
・じゃがいも	120g
・あさりむき身	60g
・白ワイン	10g
・グリーンピース	10g
・バター	5g
・牛乳	120g
・ベシャメルソース	30g
・コンソメ	少々
・塩	少々
・こしょう	少々



### 作 り 方

- ① ベーコン、たまねぎ、にんじん、じゃがいもは1cmの角切りにする。
  - ② あさに白ワインをかけておく。
  - ③ 鍋にバターを入れて、ベーコン、たまねぎ、にんじんを加え炒める。
  - ④ ③に具材が浸る程度に水と牛乳を加える。
  - ⑤ にんじんに火が通ったらじゃがいもも加える。
  - ⑥ じゃがいもに火が通ったら、あさりとベシャメルソースを加えて煮込む。
  - ⑦ コンソメ、塩、こしょうで味を調え、グリーンピースを加える。
- ※ベシャメルソースはシチュールウやホワイトルウでもOKです。

### 栄養価（1人分）

エネルギー150kcal / たんぱく質5.8g / 脂質6.9g / 塩分1.0g