

ベジタブルチャウダー

<材料> 2人分

あさり(水煮缶)	30g
キャベツ	40g
玉ねぎ	50g
にんじん	30g
バター	5g
薄力粉	大さじ 1
牛乳	200 cc
コンソメ	小さじ 1
こしょう	少々



<作り方>

1. にんじんは 1 cm 角に切り、キャベツと玉ねぎは 1 cm の色紙切りにする。
2. 鍋にバターをとかし、野菜を加えて軽く炒める。
3. 薄力粉を加えて炒め、さらに水(200 cc)、コンソメを加えて中火で煮る。
4. 野菜に火が通ったら、牛乳、あさり水煮缶を汁ごと加え、ひと煮立ちさせ、こしょうを振る。

エネルギー	142kcal
たんぱく質	7.5g
脂質	6.4g
食塩相当量	1.0g

カルシウム	145 mg
鉄	4.7g
葉酸	30 μ g

あさは缶詰を利用すれば、簡単にコクのあるおいしいスープができます。

