

具だくさんチャウダー

(調理時間 15分)

野菜 110g

1人分 (※いも類含)



汁物

～ポイント～

米粉を増やし、とろみを強くするとシチューやグラタンにも簡単にアレンジできます。

材料 (2人分)

たまねぎ	60g
人参	30g
じゃがいも	80g
ブロッコリー	30g
ロースハム	20g
ゆでコーン缶	20g
あさり (水煮缶)	20g

A	水 (缶詰の汁含)	1カップ
	米粉	大さじ1
	牛乳	120ml
	塩・こしょう	少々



栄養価 (1人分)

エネルギー(kcal)	146
たんぱく質(g)	7.1
脂質(g)	3.6
カルシウム(mg)	82
鉄(mg)	4.5
食塩(g)	0.4

作り方



- 1 たまねぎ、人参、じゃがいも、ロースハムは1cm角に、ブロッコリーは小房に分けて茹でておく。
- 2 鍋に1からブロッコリーを除いた材料とコーン缶、あさり水煮缶、水を加えて野菜が柔らかくなるまで煮る。
- 3 ボウルに米粉を入れ牛乳で溶き、鍋に加え、ヘラで混ぜながら中火で煮立て、とろみがついたら塩、こしょうで味を整えブロッコリーを加える。

