

豆乳クラムチャウダー 1人前159kcal, 鉄4.6mg 食塩相当量0.8g

作り方

材料 2人分
あさり水煮 20g
玉ねぎ 50g
人参 30g
小松菜 35g
ジャガイモ 70g
ブロッコリー 25g
ベーコン 20g
小麦粉 2g
顆粒コンソメ 2g
水 100~150g
豆乳 200g
オリーブオイル 9g

- ①人参、玉葱、ジャガイモ、ベーコンを1cm角に切る。
ブロッコリーをふさで分け、小松菜を3cmに切る。
- ②鍋にオリーブオイルをひいてベーコン、玉葱を炒め
透き通ったら人参、じゃがいもを入れ炒め、
小麦粉を加え粉っぽさがなくなるまで炒める。
- ③水を少しづつ加え、コンソメを入れ
煮立たせる。じゃがいもに火が通ったら
あさりを加え再び煮て、豆乳を加えて温める。

豆乳を煮立たせると分離しやすいので注意！



メモ