

カット野菜で簡単！ クラムチャウダー

主食

主菜

副菜

汁物



🕒 調理時間 / 15分

🥬 野菜量 / 70g

材料（1人分）

・あさりの水煮缶	1/2缶
・カレー用野菜 人参、玉ねぎ、じゃがいも(カット野菜)	70g
・グリーンピース(冷凍)	20g
・薄力粉	大さじ1/2
・コンソメ	小さじ1
・バター	10g
・水	100ml
・牛乳	100ml
・乾燥パセリ	適量

エネルギー 315kcal たんぱく質 13.5g 脂質 13.3g
炭水化物 37.9g 食塩相当量 1.4g

🍴 中食と組み合わせたバランス献立

※紹介したレシピと中食を組み合わせた献立例を紹介しています。
紹介レシピの先頭には、★印を付けています。

🍞 主食 ロールパン

🥣 副菜 ② ★クラムチャウダー

🍷 主菜 サケのムニエル

🍲 汁物 ★クラムチャウダー

🥗 副菜 ① アボカドとトマトのサラダ

🍹 デザート・ドリンク キウイフルーツ

作り方

- ① 鍋にバターを入れ、中火で溶かし、カット野菜を入れ炒める（※あさりの水煮の汁は残しておく）。
- ② 野菜がしんなりしてきたら薄力粉を入れて中火で炒め、なじんできたら水100mlとあさりの水煮の汁を入れて煮る。
- ③ あさりの身、牛乳、コンソメを入れて、弱火で沸騰直前まで温める。
- ④ 器に盛り、乾燥パセリを散らす。

メニュー提供： 愛国学園短期大学
家政科 食物栄養専攻2年