



カルシウムたっぷり！



簡単朝ごはんレシピ

クラムチャウダー



カルシウムと一緒に鉄分もとれますよ！

【材料 1人分】

・油	1 g	
・たまねぎ	30 g	
・鶏むね肉小間切れ	8 g	
・にんじん	15 g	
・水	65 g	
・じゃがいも	40 g	
・あさり（むき身）	8 g	
・白ワイン	1 g	
A	・ホワイトルウ	15 g
	・スキムミルク	2 g
	・牛乳	40 g
	・コンソメ	0.6 g
	・スープストック	0.6 g
・塩/こしょう	少々	
・生クリーム	4 g	

【作り方】

- ① たまねぎ・にんじん・じゃがいもは1.5 cmの角切りにする。
- ② あさは、白ワインを振っておく。
- ③ 鍋に油をしき、たまねぎをしんなりするまでよく炒めてから鶏肉を入れ、さらに炒める。にんじんも加え炒める。
- ④ 鶏肉に火が通ったら、じゃがいもを加え少し煮てから、あさりとAの調味料を入れてさらに煮込む。
- ⑤ ルウにしっかり火が通ったら、塩とこしょうで味を整え、仕上げに生クリームを加える。

【ワンポイントアドバイス】

ホワイトルウを使った白いスープなので、焦げないように火加減に気を付けながら煮込みましょう。



一人当たりの栄養価

エネルギー：183kcal

カルシウム：109mg

（出典者：中巨摩食育推進研究会）