



おすすめレシピ

Vol.41(平成 22 年 12 月号)

～ビタミン・ミネラルシリーズ～

「冬野菜たっぷり クラムチャウダー」

1人分あたり
116kcal
鉄分 1.7mg
塩分 1.2g

☆☆☆栄養情報☆☆☆

あさりには鉄分が多く含まれているため貧血予防に効果があります。またこの1皿でたくさんの種類の野菜が食べられます。特にビタミン A・K をたっぷり摂ることができ、ビタミン A は肌荒れに・K は骨を丈夫にするとされています。また、冬野菜には体をあたためてくれる効果があります。

【材料(約 4 人分)】

- ・殻つきあさり 300g
- ・玉ねぎ 1/2 個
- ・大根 5cm
- ・人参 1/2 本
- ・長ネギ 1/2 本
- ・白菜 1/4 株
- ・バター 10g
- ・小麦粉 15g
- ・水 400ml
- ・牛乳 200ml
- ・塩・こしょう 少々
- ・コンソメ 5g
- ・パセリ お好みで

【作り方】

- ①あしりは塩水につけ、砂抜きをします(約1～2時間)。玉ねぎ・大根・人参は1cm角のさいの目、白菜は小さめのざく切り、長ネギは1cm程度に切ります。
- ②温めたフライパンにバターを入れ、①の野菜を全体的にしんなりするまで炒めます。
- ③殻つきのあさりと水を鍋に入れて火にかけます。沸騰してあさりの口が開いたらあさりを取り除き、身を殻からはずしておきます。
- ④③のあさりのゆで汁に、コンソメ・②の野菜を加えます。その後弱火にし、小麦粉を溶かした牛乳をダマにならないように少しずつ加え、野菜が柔らかくなるまで中火で7～8分ほど煮込みます。
- ⑤あさりの身を加え、塩・こしょうで味を調え、パセリをちらしたら完成です。

皆様のレシピを教えてください！栄養計算の上、『おすすめレシピ』に掲載させていただきます。