

あさりの水煮缶で簡単♪クラムチャウダー

材料

あさりの水煮缶	40g
じゃがいも	100g
たまねぎ	80g
にんじん	30g
薄力粉	大さじ 1/2 杯
水	150ml
牛乳	150ml
コンソメ	1 個
油	小さじ 1 杯

作り方

- ① あさりの水煮缶は、身と汁をわけておきます。
- ② たまねぎは皮をむいて 1 cm角に切ります。
- ③ にんじんは皮をむいて、1 cm角に切ります。
- ④ じゃがいもは皮をむいて、芽を取り除き、1 cm角に切ります。
- ⑤ 鍋に油を入れ中火にかけます。そこに切った食材を加えて炒めます。
- ⑥ 野菜がしんなりしてきたら、薄力粉を入れて全体が馴染むまで炒めます。
- ⑦ 水と牛乳を入れてかきまぜ、ふたをして煮込みます。
- ⑧ 野菜に火が通れば、あさりの身とコンソメを加えて弱火で煮ます。
沸騰直前に火を止めて、器に盛り付ければ完成です。

Point !

妊娠すると赤ちゃんにも栄養と酸素を与え続ける必要があり、多くの血液が必要となります。鉄分は体内で血液の材料になるため、鉄分を多く含む食材を食べる必要があります。あさりの水煮缶には鉄分が多く含まれています。殻付きのあさりで作るより手間なく作ることができ、野菜もたっぷり入ったスープです。ぜひ一度お試しください。

【1 人分あたり】

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カルシウム	鉄	葉酸	食塩相当量
164kcal	8.2g	5.6g	20.4g	120mg	6.3mg	26μg	1.4g