

クラムチャウダー(2食分)

【材料】

れんこん	30g	1 cm角切り
かぼちゃ	30g	//
たまねぎ	1/4 個	//
じゃがいも	1/4 個	//
あさりむき身	20g	
オリーブオイル	大さじ1	
小麦粉	小さじ1	
水	カップ1	
固形コンソメ	1 個	
牛乳	カップ1	
こしょう	少々	



【作り方】

- ① 鍋にオリーブ油と野菜を入れて、炒める。
- ② 小麦粉を入れ、さらに炒め、水、固形コンソメ、あさりを入れて煮る。
- ③ 牛乳を入れ、温め、こしょうで味をととのえる。

1食 185kcal 塩分 1.4g
2021.1.26

*ツイッターで作り方動画を公開しています。
https://twitter.com/ku_wellness