金沢大学
KANAZAWA UNIVERSITY

かぼちゃのクリームチャウダー（２食分）

【材料】

冷凍むきあさり	８個	
玉ねぎ	1/２個	うすぎり
ベーコン	１枚	１㎝に切る
しめじ	1/２袋	
かぼちゃ	８０g	１口大に切る
オリーブオイル	大さじ 1/２	
バター	１０g	
小麦粉	大さじ1	
固形コンソメ	１個	
水	200ml	
牛乳	100ml	
塩・こしょう	少々	

【作り方】

① 鍋にオリーブ油を入れ、ベーコン、玉ねぎ、しめじを入れ炒める。

② バターを足して、小麦粉を入れ、炒める。

③ 水を少しずつ入れ、固形コンソメを入れて煮る。
時間差でかぼちゃを入れ 15 分ほど煮る。

④ 牛乳とあさりを入れて温め、塩・こしょうで味を整える。

１食　178　kcal　塩分　1.7ｇ
2022.10.12, 17