

さつまいも入りクラムチャウダー(2食分)

【材料】

バター	1 かけ	
玉ねぎ	1/4 個	角切り
小麦粉	小さじ1	
水	150cc	
じゃがいも	1/4 個	角切り
にんじん	15g	いちょう切り
あさりのむき身	20g	
コンソメスープの素	1 個	
さつまいも	30g	角切り
牛乳	150cc	
パセリ	少々	



【作り方】

- ① 鍋にバターを入れ、玉ねぎと小麦粉を入れ、炒める。
- ② 水とじゃがいも、にんじん、あさりのむき身、コンソメスープの素を入れ、煮る。
- ③ さつまいもを入れ、煮えたら牛乳を入れ、あたため、パセリを浮かせる。

1食 144 kcal 塩分 1.3g
2023.12.13, 20

*X(旧ツイッター)で作り方動画を公開しています。

https://twitter.com/ku_wellnesswellness

*アンケートに回答をお願いします。(感想・要望) →

