

## クラムチャウダー(2食分)

### 【材料】

かぼちゃ	30g	1cm 角切り
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	150cc	
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、固形コンソメを入れて煮る。
- ③ あさりと牛乳を入れ、温め、こしょうで味をととのえる。

1 食 166 kcal 塩分 1.4 g  
2024.5.16, 23, 28

\*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](https://twitter.com/ku_wellnesswellness)

\*アンケートに回答をお願いします。(感想・要望) →

