

鮭のクラムチャウダー

材料【2人分】

- ☆人参…………… 1/2本
- ☆玉ねぎ…………… 1/2個
- ☆じゃがいも…………… 1個
- ・鮭…………… ひと切れ
- ・ベーコン…………… お好みの量
- ・殻付きあさり(またはシーフードミックス)
- ・水…………… 150ml(シーフードミックスの場合100ml)
- ・バター…………… 10g
- ・牛乳…………… 300ml
- ・薄力粉…………… 大さじ1
- ・コンソメ…………… 小さじ1

作り方

1. 鮭をバターでソテーしながらほぐし、やや火が通ったら☆を加えて炒める。
2. 玉ねぎに火が通ってきたら弱火にして薄力粉を入れ、よく絡める。
3. 別の鍋で水150mlを沸騰させ、あさを茹でる。
4. ②に牛乳とベーコン、あさと茹で汁を入れ、10分程弱火で煮込み、完成!お好みでパセリをかける。

1人あたりの栄養成分量

エネルギー
138kcal

たんぱく質
4.6g

脂質
2.9g

食塩相当量
1.5g

カルシウム
1.5g

