



# 豆乳のクラムチャウダー



## 材料・下準備(3人分)

- 油 …………… 小さじ1
- たまねぎ …………… 1/4個(50g) : くし型に切る
- にんじん …………… 1/4本(35g) : せん切り
- ぶなしめじ …………… 1/2パック(50g) : 小房にわけ
- あさり水煮缶 …… 1缶(130g)
- 無調整豆乳 …………… 300ml
- パセリ …………… 少々 : みじん切り

## Point

鉄を多く含むあさりと豆乳を使って、手軽にできる汁物です。

## 作り方

- ① 鍋に油を熱し、たまねぎ・にんじんを炒め、たまねぎの色がすき通ってきたら、しめじ・あさり水煮缶(汁ごと)を加えて煮る。
- ③ 野菜がやわらかくなったら、豆乳を加えて温める。
- ④ 器に盛り付けたら、パセリを散らす。  
\*お好みで塩やコンソメを加えて、味を調整してください。

あさりの缶詰は汁ごと使うと、うまみが出て、おいしく仕上がります。

## 1人分

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食物繊維	食塩相当量
110kcal	10.7g	3.2g	8.8g	1.4g	0.4g
カルシウム	鉄	葉酸			
73mg	14.5mg	45µg			