



クラムチャウダーみそスープ

栄養価（1人分）

エネルギー 172kcal, たんぱく質 7.2g, 脂質 9.9g, 炭水化物 12.8g,
食塩相当量 0.9g, 鉄分 6.2g

材料（3人分）

- 玉ねぎ 1個（100g）
- ベーコン2枚
- にんにく（チューブ） 2cm
- バター 大さじ1.5（18g）
- 薄力粉 大さじ1.5（14g）
- ・水 300cc
- ・牛乳 200cc
- ・あさり水煮缶 1缶（55g）
- ・こまつな 2株（100g）
- ・みそ 小さじ2（12g）

作り方

- 1 1cm角に切った玉ねぎ、ベーコン、にんにくをバターを溶かした鍋で玉ねぎが透き通るまで炒める。
- 2 火を止め、薄力粉を全体に振り、野菜となじませる。
- 3 水、牛乳、あさりの汁を加え、火をつけて中火で材料が柔らかくなるまで煮る。
- 4 別にゆで、1cm長さに切ったこまつなとあさり、みそを加えて煮込む。

幸区役所地域支援課 2021年