



冷凍野菜のクラムチャウダー



材料 【2人分】

あさり水煮缶詰	1/2缶
かぼちゃ(冷凍)	100g(約4個)
ブロッコリー(冷凍)	80g
ベーコン	1枚
油	小さじ1
バター	5g
水	150~200cc
固形スープの素	1/2個
牛乳	100ml

エネルギー
185
kcal

塩分
1.2
g

野菜量
90
g

(1人分)

作り方

- 1) ベーコンを食べやすい大きさに切る。
- 2) 鍋に油とバターを入れて熱し、ベーコン、かぼちゃ、ブロッコリーをさっと炒め、水、固形スープの素を加える。
- 3) あさり缶詰を缶汁ごと加えて煮る。
- 4) かぼちゃとブロッコリーに火が通ったら、牛乳を加えてひと煮立ちさせる。



対象
どなたでも

Cooking Point

- 朝の忙しい時間に手軽に作れます。
- 野菜に火が通りにくい場合は、蒸発を防ぐために蓋をして煮込んでください。