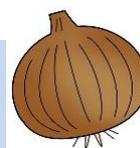


あさり缶と野菜で簡単に♪



あさりのチャウダー



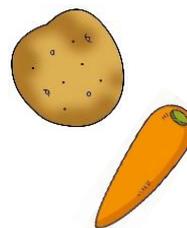
材料（大人2人+子ども1人分）

じゃがいも	中2個	バター	20g
玉ねぎ	中1個	小麦粉	大さじ1
にんじん	1/2本	牛乳	300ml
あさり缶	小1缶	水	100ml

（あさり缶の汁 大さじ3）

<作り方>

- ①じゃがいも、玉ねぎ、にんじんを1cm角に切る。
- ②鍋にバターと①を入れて炒める。
小麦粉を振り入れさらに炒める。
- ③②のお鍋に水、牛乳、あさり缶の汁を入れて、やわらかくなるまで煮る。
- ④あさりを入れてひと煮立ちさせて出来上がり。



※あさり缶の汁の塩分は、メーカーにより、0.5~2g程度あるのでここでは味付けはしていません。お好みで塩やコンソメを入れて味付けしてください。



冷蔵庫の余り野菜何でもOK！

藤沢市 健康づくり課 母子保健担当