



あさりのチャウダー

スープまであさりの旨味と栄養が広がった体にうれしい一品です。



カロリー
184kcal
(1人分)

調理時間
約**25分**

材 料 (4人分)

あさり	200g	小麦粉	大さじ2
玉ねぎ	80g	固形スープ	1個
じゃがいも	2個	水	250cc
にんじん	50g	牛乳	200cc
バター	20g	生クリーム	大さじ2
		パセリ	適宜

作り方

1

あさはりは砂抜きし、ざるにあげ、殻をこすり合わせるように流水で洗う。



2

玉ねぎ、じゃがいも、にんじんは、1cm角に切る。



3

鍋にバターを溶かしたら1と2を炒め、全体に油が回ったら小麦粉を振り入れて粉っぽさがなくなるまで炒めなじませ、水と固形スープを加える。



4

沸騰したら蓋をずらしてかけ、中火で7~8分煮込む。



5

牛乳を入れ、蓋をあけてとろみがつくまで中火で煮る。



6

仕上げに生クリームを加える。(お好みでパセリなどをちらす)



この「水管」から砂を吐くんだよ。



栄養価

あさりから染み出たタウリンをスープごと摂れるレシピです。タウリンは高血圧予防には欠かせない栄養素です。

ワンポイントアドバイス

あさりの砂抜き法
海水くらいの濃度(3%)の塩水に浸けて、涼しく静かで暗い場所に2~3時間おいておく。

