

【第72回／平成28年度3月】

春野菜の簡単クラムチャウダーを紹介します。

春野菜が出回る時期となりました。春野菜の1つである春キャベツは、葉が柔らかくみずみずしいことが特徴です。また、栄養価も高く、冬キャベツと比べるとカロテンは3倍も多く含まれています。

その他、新玉ねぎ、ブロッコリー、さやえんどうなど春に旬をむかえる野菜をふんだんに使っており、1皿で1日にとりたい野菜の1/3量を摂取できます。簡単に出来ますので、ぜひお試しください。



春野菜の簡単クラムチャウダー

材 料(4人分)

あさり	24個	さやえんどう	8本
酒	50mL	コーン	1缶(120g)
ベーコン	40g	牛乳	600mL
オリーブオイル	小さじ2杯	片栗粉	大さじ1
ブロッコリー	1/2株(120g)	水	50mL
キャベツ	葉1枚半(120g)	バター	10g
玉ねぎ	1/2玉(120g)	塩こしょう	少々

＝作り方＝

1. あさは、殻をこすり合わせながらよく洗ったあと、砂抜きする。鍋に酒とあさりを入れて蒸し焼きにする。冷めたら殻をはずし、身と汁は捨てずに取っておく。
2. ブロッコリーは小房にわけ、キャベツはざく切りに(2cm角)、玉ねぎも同じ位の大きさに切り、ベーコンは2cm幅に切る。さやえんどうは筋を取って下茹でし、食べやすい大きさに切る。<下茹では、電子レンジ(600W)で30秒加熱でも可。>
3. 鍋にオリーブオイルを熱し、ベーコンを炒めたら、ブロッコリー、キャベツ、玉ねぎを加えて炒める。
4. キャベツがしんなりしてきたら、あさりの煮汁、牛乳を加えて煮込む。(牛乳が分離するため沸騰させないようにする)
5. ふつふつとしてきたら、さやえんどうとコーン、あさりを加えて煮込む。ブロッコリーが煮えたら、水溶き片栗粉を加えてとろみをつけ、バターを入れて、塩こしょうで味を整えたら出来上がり。

※栄養成分※

カロリー	271kcal
タンパク質	11.9g
脂質	14.4g
炭水化物	21.6g
カルシウム	236mg
鉄分	2.3mg
塩分	1.5g
食物繊維	3.5g

