

牡蠣の豆乳チャウダー



...献立意向...

- * 冬においしくなる栄養たっぷりの牡蠣を使ったレシピです。
- * 豆乳にすることで牛乳より鉄分と食物繊維が多く摂取できます。
- * カルシウムを摂取したい人は、お好みで豆乳を牛乳に変えるとたくさん摂取できます。
- * 1日に必要な野菜の量 350gのうち、このひと皿で野菜がなんと100g以上摂れます！

～牡蠣の効果～

- 亜鉛: 味覚を正常に保つ、傷の治りを早くする
- ビタミンB12: 貧血予防と改善

献立名: 牡蠣の豆乳チャウダー	1人分栄養価: エネルギー 223kcal たんぱく質 12.6g 脂質 8.4g 炭水化物 31.7g 食塩相当量 2.0g
材料: 2人分	作り方:
牡蠣 1パック(120g位)	① 牡蠣洗い用塩水を作りパックから出した牡蠣をやさしく振り洗いする。水を替え水洗いする。
玉ねぎ 100g(小1個)	キッチンペーパーに取り上げて水切りする。
人参 50g(1/3本)	② ブロccoliは小房に分け茹でておく。
じゃがいも 100g(小1個)	③ じゃがいもは皮、芽を除き一口大に切り水にさらす。
ぶなしめじ 30g	④ 人参は1cm厚さ位のいちょう切りにする。玉ねぎは1/4割して1cm厚さに切る。
ブロッコリー 50g	⑤ ぶなしめじは石づきを除き小房に分ける、長いものは3cm長さにする。
バター 10g	⑥ 水切りしたじゃがいも、人参はラップをかけ電子レンジ強3分加熱する。
塩 ひとつまみ	⑦ 鍋にバターを溶かし玉ねぎをさっと炒め、⑥も加え中火で炒め塩コショウする。
コショウ 少々	⑧ ⑦に小麦粉を振り入れ粉っぽさがなくなるまで炒める。
小麦粉 大さじ2	⑨ 水を少しずつ加えながら混ぜ、弱火にして混ぜながら3分くらい煮る。
水 200ml	⑩ 中火にして味噌を溶き入れ豆乳を加え牡蠣、しめじも加える。弱火にして3分煮る。
無調整豆乳 200ml	器に盛りブロッコリーを飾る。
味噌 小さじ2	
<牡蠣洗い用>	
塩 大さじ1	
水 400ml	

