

牡蠣と野菜のチャウダー



【栄養価（1人分）】

エネルギー：265kcal
たんぱく質：8.0g
脂 質：20.9g
炭水化物：16.7g
食塩相当量：2.3g
カルシウム：160mg

【材料（2人分）】

牡蠣	8粒
玉ねぎ	1/2個
にんじん	1/2個
小松菜	1/2株(30g)
バター	20g
固形コンソメ	1個
生クリーム	50ml
水	200ml
塩・こしょう	少々

【下準備】

○牡蠣・・・塩水で洗っておく
○玉ねぎ・・・薄切り
○にんじん・・・半月切り
○小松菜・・・5cm程度の長さに切る

【作り方】

- ① 鍋にバターを熱し、玉ねぎをきつね色になるまで炒める。
- ② にんじん、小松菜を入れ、3分程炒める。
- ③ 水、コンソメを入れ、5分程煮る。
- ④ 牡蠣を入れて煮る。火が通ったら生クリームを加え、塩・こしょうで味を整える。

牡蠣には鉄、亜鉛、タウリン、ビタミン類などの栄養素が豊富に含まれています。
野菜は好みで変えても良いです。