

～和風クラムチャウダー～



栄養価計算(1人分)

- エネルギー:166kcal
- たんぱく質:10.9g
- 脂 質:6.4g
- 炭水化物:17.0g
- 鉄 :8.0g
- 食塩相当量:0.6g

食事バランスガイド

- 主菜:1つ
- 副菜:1.5つ

食材(2人分)

- あさりの缶詰・・・1/2缶
- じゃがいも・・・70g(中1個位)
- たまねぎ・・・70g(1/3個位)
- にんじん・・・40g(1/3本位)
- しめじ・・・50g
- 豆 乳・・・260ml
- 味 噌・・・小さじ1
- オリーブオイル・・・小さじ1
- ブラックペッパー・・・少々
- 塩 ……ひとつまみ

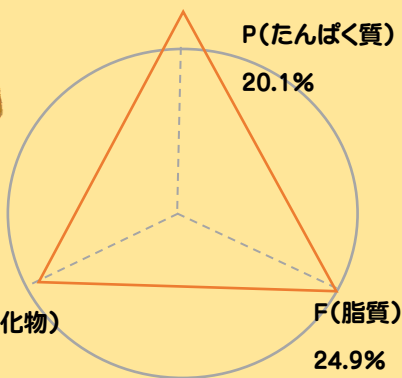


作り方

- ① じゃがいもとにんじんはさいの目切り。たまねぎはみじん切りにする。しめじは石づきを切る。
- ② 鍋に①、鍋底に浸るくらゐの水(分量外)、塩で野菜が柔らかくなるまで煮る。
- ③ 豆乳とあさり(缶詰の汁も)を入れて、鍋のふちがふつふつしてきたら味噌を溶かし入れ一煮立ちしたら火を止める。
- ④ お皿に盛り付け、オリーブオイルとブラックペッパーをかけて完成。



PFC 比率(食パン1枚の栄養価も含む)



※エネルギー産生比率目標量(食事摂取基準2020)

P:F:C=13~20, 14~20:20~30:50~65

～コメント～

あさりの缶詰を使うことで、あさりの砂抜きなどの手間を省き、作業を簡単にしています。鉄は日本人が不足しやすい栄養素で、特に女性は積極的に摂取して欲しいです。動物性食品に含まれる鉄(ヘム鉄)は吸収率が高いため、効率的に体に取り込むことが出来ます。今回はあさりを使っており、この1杯で**1日の鉄の推奨量を満たすことが出来ます。**(推奨量: 6.0~7.5mg/日)

