

# レシピ: ⑧ クラムチャウダー風

準備時間

スープ

5分



## ⑧ クラムチャウダー風

調理時間

20分

分量

4人分

材料 (4人分)

作り方

ロースハム(線)	26g (2枚)
無塩バター	5g
白菜	400g (1/4切)
クラムチャウダーのルウ	3人分
水	80ml
牛乳	320ml (1と1/2カップ)
パセリ	適量

- ①ロースハムを千切りにしておく。
- ②白菜は食べやすい大きさに切る。
- ③鍋に無塩バターを溶かし、ロースハムと白菜を炒め、水分を出す。
- ④牛乳、水を加えてひと煮たちさせる。
- ⑤クラムチャウダーのルウ(市販品)を加えて沸騰する。  
※沸騰させると、とろみがつきます。
- ⑥器に盛り、パセリを散らして完成。

※具材はあくまで参考です。

※好みのものをご準備ください※

栄養成分表 (1人前あたりの含有量)



173  
キロカロリー

5.6	グラム 蛋白質
11.5	グラム 脂質
1.3	グラム 塩分
1.3	グラム 食物繊維

レシピのタグ

クラムチャウダー・白菜・牛乳