

牡蠣のチャウダー

お手軽度 ☺☺

牡蠣は冬が旬 海のミルクといわれ、栄養満点です

材料 (1人分)

牡蠣	50g (4粒程度)
じゃがいも	1/3個
たまねぎ	1/8個
にんじん	1/8本
しめじ	1/8袋
水	適量
クリームシチューの素	1かけ
牛乳	1/2カップ
油	小さじ1
塩・こしょう	各少々

エネルギー	207 ｷｶﾘｰ
塩分	1.1ｸﾞﾗﾑ



作り方

①下準備

かき
ふり洗いして
水けを切る



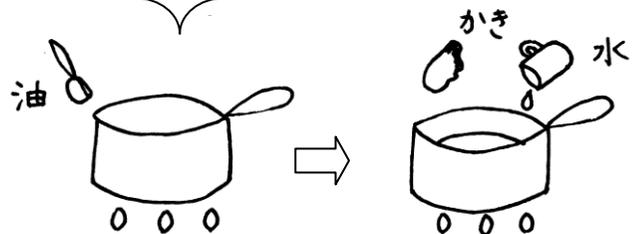
じゃがいも たまねぎ にんじん
1 cm 角切り



しめじ
石づきをとって
ほぐす



②鍋に油を熱し、野菜を炒める。
かきとひたひたの水を入れて煮る。



③牛乳、クリームシチューの素を加え、塩、こしょうで味を調える。

