

メニュー名	ポトフのクラムチャウダー
調理のポイント	作りすぎて飽きてしまうポトフをとろとろクラムチャウダーにできます。あさりに薄力粉をまぶすことによってトロトロ濃厚なスープになります。あさりをたくさん入れることによって、魚介のうまみがたっぷり出ておいしいです。

## 【材料】

食材	分量 (2人分)
余ったポトフ	300 g
牛乳	150ml
あさり缶 (むき身)	1缶 (100g)
クルトン	5 g
コショウ	少々
薄力粉	適量

## 【作り方】

①	あさりのむき身に小麦粉を薄くまぶす。
②	鍋にポトフと①のあさりと牛乳を入れ、弱火で2~3分加熱する。
③	器に盛りつけ、コショウとクルトンをかける。

## 【写真】



## 【栄養価】

1人分		
エネルギー	:	214 kcal
たんぱく質	:	8 g
脂質	:	15 g
食塩相当量	:	1.3 g