

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
	さに薄力粉をまぶすことでトロトロ濃厚なスープになります。あさをた
	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