

～簡単！クラムチャウダー風スープ～



【材料】（4人分）

ベーコン	80 g
冷凍野菜ミックス	200 g
水	150ml
コーンスープ	450 g
あさりの水煮缶	1 缶
こしょう	少々

【作り方】

- ① ベーコンを1 cm角に切る。
- ② 鍋に水と①と冷凍野菜ミックスを入れて、加熱する。
- ③ 野菜が解凍されて、やわらかくなったら、コーンスープとあさりの水煮缶（汁ごと）を入れて、吹きこぼれないように、弱火でゆっくりかき混ぜながら、加熱する。
- ④ スープが温まったら、こしょうで味をととのえて完成！お好みでパセリをかけても良いです。

【1人分栄養価】 ※使用する製品によって栄養価は変わります。

エネルギー：196 kcal たんぱく質：8.5 g 脂質：10.5 g 炭水化物：17.2 g 食塩相当量：1.6 g

メニューの Point



①体を温めるスープで栄養補給

スープ一品でたんぱく質やビタミン・ミネラルが補給でき、体も温まります。また、炭水化物を多く含み、エネルギー源になるじゃがいもやかぼちゃ等を加えることで、満足感がアップします。

②コーンスープの活用で簡単調理！

味のベースにコーンスープを使用するため、小麦粉やバター等を使用する一般的なクラムチャウダーよりも簡単に調理できます。

③冷凍野菜や缶詰を使い、時短につながる

冷凍野菜は食べやすいサイズにカットされていて、そのまま加熱できるため、時短になります。

また、あさりは缶詰を使用することで、砂出しの手間が省けます。

あさりの栄養



鉄とビタミンB12で貧血予防

あしりは、血液を作るために必要な鉄やビタミンB12を豊富に含んでいます。体内の鉄が不足すると、疲れやすい、頭痛、息切れ等の症状を招きます。

貧血予防には、鉄やビタミンB12だけでなく、血液中の酸素を運ぶ役割を持つヘモグロビンの材料となるたんぱく質や、鉄の吸収を高めるビタミンCと一緒に摂ることが大切です。

ちょこっとアレンジ

- ①カレーパウダーでパンチのある味付けに！
- ②野菜の種類を変えて食感や食べ味にアクセント♪
例)ほうれん草、ブロッコリー、れんこん、パプリカ、さつまいもなど



下のQRコードから講座アンケートにご回答ください

(講座終了後、20分以内にご回答いただき、完了画面を提示いただいた方に春日井市と無印良品イーアス春日井から、それぞれの記念品をさし上げます)

終了しました