

# 「鉄分とろう！クラムチャウダー」



## レシピのポイント

- ・あさりの鉄分はヘム鉄と呼ばれ吸収率が高いと言われています。今回は手軽に取り入れやすいよう水煮缶を使用しています。
- ・鉄分には非ヘム鉄と呼ばれるものもあります。（小松菜など）非ヘム鉄は吸収率が低めですが、鉄の吸収を助けるビタミンCを多く含む食材（じゃがいもなど）と一緒に摂ると吸収されやすくなります。
- ・鉄分多いけどレバーが苦手。という方におススメしたい1品です。

## 栄養価（1人分）

エネルギー	186kcal
たんぱく質	10.7g
脂質	8.7g
炭水化物	16.1g
鉄分	9.7 mg
塩分	1.5g

## 【材料】（4人分）

- ・あさり水煮缶 1缶
- ・たまねぎ 1/2個（約120g）
- ・にんじん 1/3本（約40g）
- ・じゃがいも 1/2個（約100g）
- ・小松菜 1束（約80g）
- ・有塩バター 炒め用（20g）
- ・小麦粉 小さじ4（12g）
- ・固形コンソメ 1個
- ・水 1カップ（200ml）
- ・牛乳 2カップ（400ml）
- ・塩 ひとつまみ
- ・こしょう 少々
- ・乾燥パセリ 適宜※お好みで

## 【作り方】

- ① たまねぎ、にんじん、じゃがいもは下処理後、1cm角に切る。
- ② 小松菜はよく洗い2cm程度のざく切りにする。
- ③ 鍋に有塩バターを入れ、中火で熱し①の具材を炒める。
- ④ たまねぎが透き通ってきたら②の具材を入れ炒める。
- ⑤ 小麦粉を加え全体に絡むようよく炒め、固形コンソメ、水1カップを注いで手早く混ぜる。
- ⑥ ひと煮立ちさせた後、あさり水煮缶（汁も一緒に）、牛乳を加える。
- ⑦ 温まったら塩、こしょうで味を整え器に盛り付け、パセリをお好みで振り入れ完成。