

2025 美活食 ~ 骨活 ~

「クラムチャウダー」

2月



栄養価(1食当たり)

エネルギー	242kcal
炭水化物	27g
たんぱく質	23g
脂質	7g
塩分	1.7g
カルシウム	409mg

帯広大谷短期大学地域共生学科 食と栄養コース2年生

大村想さん、紙谷祐希乃さんが考案しました。

監修:林先生(管理栄養士)

このレシピのポイントは???

成人女性のカルシウム摂取推奨量は650mg/日とされています。牛乳でこのカルシウムを摂るにはコップ1杯(200g)を3杯程度1日に飲まなければなりません。このクラムチャウダーは1食で409mgのカルシウムが摂れ、野菜を小さくカットすることで多くの種類の野菜を一度に摂れるようにしています。さらにカルシウムの吸収を助けるビタミンDが豊富な舞茸もプラス。

寒さの厳しい時期です。温かいクラムチャウダーで体の中から骨活しましょ

材料と作り方(2人分)

材 料

低脂肪牛乳	400cc
にんじん	70g
小松菜	40g
白菜	100g
玉ねぎ	100g
舞茸	50g
ベビーホタテ	100g
しらす	5g
小麦粉	9g
和風だし	2g
有塩バター	10g
塩	少々

作り方

- ①野菜を1cm角の大きさにカットする
- ②鍋にバターを入れ玉ねぎ、人参、小松菜、白菜の順に炒め、さらに舞茸とベビーホタテを入れる。
- ③ ②の鍋に和風だし、塩、小麦粉を入れて粉っぽさがなくなるまで炒め、そこに牛乳を少しずつ入れて煮る。
- ⑤食材に火が通ったら、少し煮詰め最後にしらすを入れて出来上がり。

242kcal

