



No10. クラムチャウダー

便秘の予防には水分も欠かせません。体格にもよりますが、食事と飲み水から1日約2.2Lの水分摂取が必要とされています。

食事に味噌汁やスープなどの汁物を取り入れて、水分摂取量を増やしましょう。当院では、3食汁物を付けることで1日1.2L前後の水分を食事だけで摂取できます。

具沢山の汁物は、しっかりおかずにもなるのでおすすめです。



— 栄養成分 (1人分) —

エネルギー	炭水化物	脂質	たんぱく質	食物繊維	塩分
121 kcal	14.8 g	4.7 g	4.7 g	0.9 g	1.3 g

— 4人分 —

メイクイン	中1個 (100g)	…1cm角切り
玉ねぎ	中1/4個 (60g)	…1.5cm角切り
にんじん	4cm (40g)	…1cm角切り
あさり(殻付き)	200g	(茹でおき身30g)
バター	大さじ1 (12g)	
小麦粉	大さじ3弱 (24g)	
水	400cc	
牛乳	200cc	
A	コンソメ顆粒	大さじ1強 (9g) (キューブ1個半)
	濃口醤油	小さじ1/3 (2g)
	粗挽き黒コショウ	少々
	ドライパセリ	少々

— あさりの砂抜き —

①バットにあさりを並べ、塩水(水200cc+塩小さじ1)を頭が少し出るくらいまで入れる。アルミ等をかけて暗くし、常温で1時間以上おいて砂を吐かせる。

②流水で殻をこすり洗いする。

- 鍋にあさりと水150ccを加え、蓋をして蒸し煮する。貝の口が開いたらザルに取り、あさりとスープに分け、貝の身を外す。
- 鍋にバターを熱し、にんじん・玉ねぎを順に、しんなりするまで炒める。小麦粉を少しずつ加え、粉っぽさがなくなるまで炒める。
- じゃが芋、1のスープと残りの水250ccを加える。沸騰したらアクを取り、中火で15分煮る。
- 牛乳とあさりの身を加え、Aで調味し、さらに5分程煮る。器に盛り、パセリをふる。

— Memo —

じゃが芋は、煮崩れしにくいメイクインを使います。
あさりはおき身でも売っているので、時短したい時はそちらを選ぶとよいです。
汁物は夜多めに作り、翌朝にもプラス1品。忙しい朝にも野菜や水分を確保しましょう。