



アサリのチャウダー

L 調理時間の目安 **8分**

手鍋一つで簡単調理。
鉄分豊富なあさはりに女性に特におすすめ。
ミルクはご飯にも合うんです。



材料 [1人分]

アサリ(砂出し済) 50g

牛乳 50cc

水 150cc

酒 小さじ1

塩・こしょう 適宜



作り方

- 1 アサリはよく洗っておく。アサリと水を鍋に入れて火にかける。
- 2 アサリの口が開いたらアクを取って、酒と牛乳を加えてひと煮立ちさせる。
塩・こしょうで調味して出来上がり。



「めざましごはん」は、朝「ごはん」の習慣化を推進するキャンペーン!
朝9時まで朝食を摂ることで、気持ち良くシャキッと1日をスタートさせましょう!