

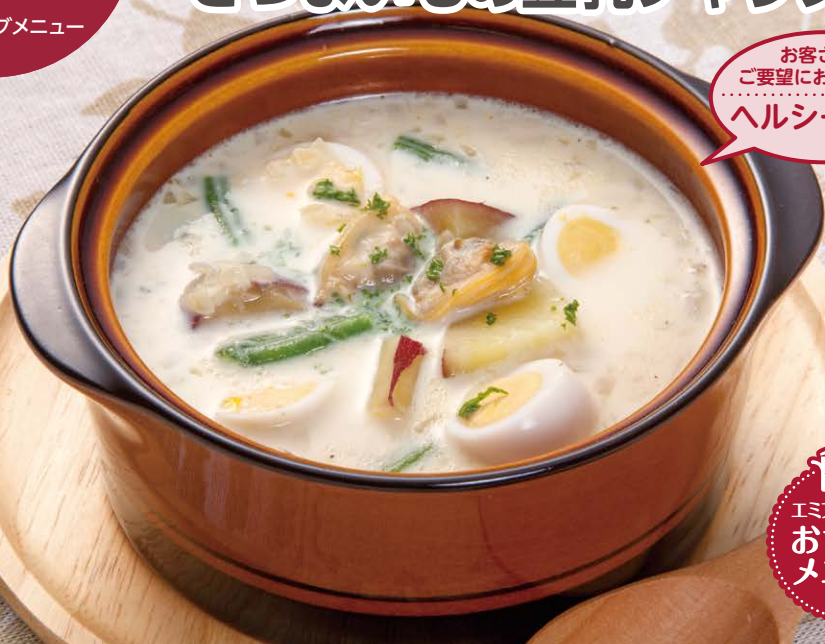


さつまいもがほんのり甘くてほっこりする味

## さつまいもの豆乳チャウダー

お客様の  
ご要望にお応えした!

ヘルシー料理

Emi Full  
従業員  
おすすめ  
メニュー

## ■ 材料〈4人分〉

さつまいも	200g
いんげん	50g
たまねぎ	1/2個
うずらのたまご(ゆでたもの)	8個
あさり(むき身)	60g
オリーブ油	大さじ1/2
顆粒コンソメの素	小さじ1
水	100ml
無調整豆乳	400ml
しょうゆ	小さじ1
塩・こしょう	少々
パセリ(みじん切り)	少々

## ■ 作り方…調理時間約15分(さつまいもを水に浸ける時間は除く)

- ①さつまいもは皮つきでサイコロ状に切り、水に浸ける。いんげんはさつとゆでて、1.5cm幅に切る。
- ②たまねぎはみじん切り、うずらのたまごは半分に切る。
- ③鍋を温めて、オリーブ油を入れ、②のたまねぎを炒める。火が入ったら、あさり・①の水気を切ったさつまいもを加えて炒める。
- ④③に顆粒コンソメの素・水を入れ、ふたをして煮る。さつまいもが柔らかくなったなら、豆乳・しょうゆ・塩・こしょう・①のいんげんを入れ、温まったら火を止める。
- ⑤器に④を入れ、②のうずらのたまごをトッピングし、パセリを散らす。

1人あたり: 196kcal



- ・冷凍いんげんにすると簡単にできます。
- ・生のあさり(殻つき)をご使用の場合は、約3倍量のあさりをご使用ください。
- ・豆乳は膜が出ますので、沸騰させすぎないように注意してください。