

寒い冬に食べたくなるものと言えば、やっぱりスープやお鍋などのじんわりと体が温まる食べ物です。

心も体もぽかぽかと元気に冬を乗り切りましょう！

# 簡単クラムチャウダー

あさりには鉄分が豊富に含まれています。

鉄が足りなくなると体中に酸素が運ばれず、貧血を起こします。元気に学び、元気に遊ぶためには、鉄は欠かせない栄養素なのです。

材料 (2人分)



|                   |              |
|-------------------|--------------|
| あさりのむき身 (冷凍) 100g | 玉ねぎ 1/4個     |
| 牛乳 1カップ           | キャベツ 1/8個    |
| ベーコン 1枚           | バター 20g      |
| じゃがいも 1個          | 薄力粉 大さじ2     |
| 人参 1/2本           | パセリ (好みで) 適量 |

作り方



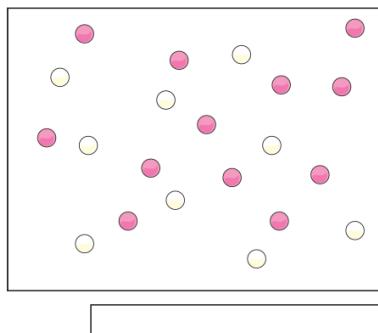
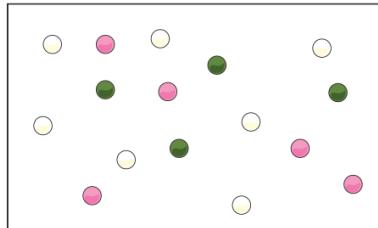
- 1 鍋にバター、細切りにしたベーコンを入れて炒め、みじん切りにした玉ねぎ、1cm角に切ったじゃがいも・人参・キャベツ、ひとつまみの塩（分量外）を加えてさらに炒めます。
- 2 1の野菜がしんなりしてきたら火を消して、薄力粉を加えて全体によくなじんだら再び火をつけて軽く炒めます。
- 3 2に湯通したあさりのむき身、牛乳、水150mlを加えて野菜に火が入るまで弱火で煮込み、最後に塩・こしょうで味を整えて出来上がりです。好みでみじん切りにしたパセリをふっても◎



チカからの  
問題に  
挑戦！

こたえは右下にあるよ！

★ おてほんの ように くしだんごを つくります。  
くしは なんぼん いりますか。



clam  
chowder



レシピ監修: 笠井奈津子

## ガウディアNEWS

2月1日～4月10日はガウディア紹介キャンペーン！

2月1日～4月10日の期間で、春の2週間無料体験を実施します。

ガウディアでの学習や宿題を2週間体験できる機会です♪

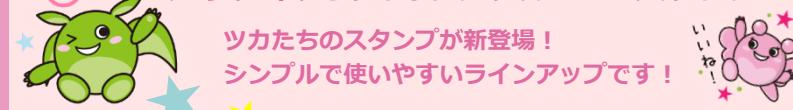
ぜひご家族やお友達をご紹介ください。

紹介してくださった方には、ガウディアオリジナルキャラクターの缶バッジを差し上げます。※なくなり次第違う商品になる可能性がございます。



### OK★ ガウディア公式オリジナルLINEスタンプ登場

ツカたちのスタンプが新登場！  
シンプルで使いやすいラインアップです！



小学生から高校生のお子さま向けの  
お弁当レシピサイトをご紹介します！

N's KITCHEN

お弁当レシピだけでなく、食に関する雑学や、食育に役立つ情報もご提供し『からだとあたまに良いサイト』を目指しています。<https://nskitchen.jp/>



チカからの問題に挑戦！ 答え

① 4ほん

② 6ほん