

## よこた内科クリニック通信 Vol.19-①

少し春らしい気候になってきました。スーパーにも春の食材が少しずつ並んできましたが、いかがお過ごしでしょうか？  
よこた内科クリニックです。

### 菜の花とオイル・サーデインのソテー



- ① 菜の花を一口大に切る
- ② フライパンに油を入れてオイルサーデインを入れる
- ③ 菜の花の茎の部分から炒める
- ④ 塩を振り入れる

1人前(約 1/3)

38 kcal

塩分0.2g

#### 材料 作りやすい分量

菜の花	100g
塩	少々 (0.5g)
オイルサーデイン	3尾 (12g)
油	小1 (4g)



## よこた内科クリニック通信 Vol.19-②

まだ少し寒いので…春の食材(アサリ)を使った献立をもう一つ紹介したいと思います。

### クラムチャウダースープ



- ① アサリを砂出しし、水で湯がく
- ② 野菜をさいの目に切る
- ③ 鍋にバターをひいて野菜を炒める(塩を入れる)
- ④ 野菜がしんなりしたらアサリの湯がき汁を入れ、コンソメを入れて炊く
- ⑤ 野菜に火が通れば牛乳を入れ最後に殻から出したアサリを入れて完成

### 材料 作りやすい分量(4人前)



あさり殻付き	200g	アサリのゆで汁	300ml
塩	少々 (0.5g)	牛乳	200ml
ジャガイモ	1個 (100g)	バター	5g
人参	30g	コンソメ	小2
玉ねぎ	1個 (150g)	塩	少々(0.5g)

1人前(約200ml) 87 kcal 塩分1.1g