

汁物



おいしい給食レシピ

クラムチャウダー



ざいりょう 材料 (4人分)

・ベーコン	2枚	・しょうゆ	小さじ 1/2
・にんじん	1/4本	・塩、こしょう	各少々
・玉ねぎ	1/2個	・あさりむき身	60g
・サラダ油	小さじ 1	・白ワイン	小さじ 1
・じゃがいも	中 1個	・パセリ	少々
・固形コンソメ	1個	・白ワイン	小さじ 1
・牛乳	160g		
・米粉	大さじ 2		
・バター	10g		

作り方

- ① ベーコン、玉ねぎは1cmの色紙切りにする。にんじん、じゃがいもは、1cmのさいの目切りにする。じゃがいもは切った後水にさらす。パセリは、みじん切りにする。
- ② なべに油をいれてベーコンを炒めて、にんじん、玉ねぎ、じゃがいもの順に炒め、全体に油がからんだら少し水を加え煮込む。
- ③ 別なべに白ワインを入れて湯を沸かし、あさりむき身をボイルする。
- ④ ②の食材が柔らかくなったら牛乳を加え、温度が上がったら、調味料、あさり、水溶き米粉、バターの順に入れ、とろみがつくまで混ぜる。
- ⑤ 仕上げにパセリを入れ、味を調える。



POINT



- ・米粉を使うことで、ルーを入れなくても、とろみがつきます。
- ・白ワインがなければ、料理酒でもよいです。