

クラムチャウダー

汁物

177kcal / 脂質7.3g / 塩分0.9g



ワンポイント

チャウダーは、アメリカの代表的な料理で、魚介類やじゃがいも、ベーコンなどを煮込んだ、具だくさんのスープです。あさりや、はまぐりなどの二枚貝(clam)を入れるとクラムチャウダー、スイートコーンを入れるとコーンチャウダーになります。



材料(4人分)

- ・ベーコン 40g
- ・あさり(水煮) 80g
- ・じゃがいも 280g
- ・たまねぎ 120g
- ・にんじん 60g
- ・グリーンピース 20g
- ・サラダ油 小さじ1

- ・水 60ml
- ・牛乳 200ml
- ・コンソメスープのもと 小さじ1
- ・塩 少々
- ・洋こしょう 少々

作り方

- ① ベーコンは1cm幅、じゃがいもは2cm角切りにし、水にさらす。
- ② たまねぎは2cm角切り、にんじんは1cmいちょう切りにする。
- ③ グリンピースはゆでる。あさは水気をきる。
- ④ サラダ油を熱し、たまねぎ、にんじん、じゃがいもを炒める。
- ⑤ 水を入れ、ベーコンを入れ、煮る。
- ⑥ あく、油をとり、コンソメスープのもとを入れ、煮る。
- ⑦ あさり、牛乳を入れ、煮る。
- ⑧ グリンピースを加え、塩、洋こしょうで味をととのえる。