

アサリのチャウダー



アサリを使ったチャウダーは、鉄やカルシウムを摂取できます。

魚介の香りが苦手な人は、アサリのゆで汁を使わなくてもおいしくできます。ゆで汁は好みで量を加減して下さい。



材料	使用量（4人分）
サラダ油	適量
ベーコン	25g
たまねぎ	中1個
にんじん	中1/2本
じゃがいも	中2個
アサリ（むき身）	80g
白ワイン	大さじ1
プロセスチーズ （細かく刻む）	20g
洋風スープの素	小さじ2
塩	適量
こしょう	少々
マーガリン	10g
小麦粉	大さじ1強
牛乳	1カップ
パセリ	6g

<作り方>

- ①フライパンにマーガリンを溶かし、小麦粉を振り入れ弱火で炒めて、ホワイトルウを作りとりだしておく。
- ②たまねぎは色紙切り、にんじんは小さめの角切り、じゃがいもは角切りにする。ベーコンは5mm幅に切る。パセリはみじん切りにし、水にさらして絞る。
- ③アサリは茹でて取り出し、Aの白ワインをふる。ゆで汁は上澄みを残しておく。
- ④鍋または深めのフライパンにサラダ油を熱し、ベーコン、たまねぎの順に入れよく炒め、にんじん、じゃがいもを加え、さらに炒める。
- ⑤④に③のアサリのゆで汁を入れ、材料がかぶるくらいの水を加えて煮る。途中でアクをすくい、チーズを入れる。チーズが溶けて材料がほぼ煮えたら、洋風スープの素、①のルウを加え、鍋底が焦げつかないように混ぜながら煮る。
- ⑥⑤にアサリと牛乳を加える。シチューよりサラッとした仕上がりになるように、水分が少なければ水を足して煮る。塩、こしょうで味を調べ、仕上げにパセリを散らす。

※本レシピは、学校給食をご家庭で作りやすい量・手順に調整し、掲載しております。

他のレシピもご覧になりたい方は、
岐阜市ホームページをご覧ください。



HP 番号
1003875