

貝柱のチャウダー



ルウを使用せず、
米粉でとろみをつけたチャウダーです。

米粉を使うことで簡単に作れ、小麦アレルギーの方も食べることができます。



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	大 1 個
ホタテ貝柱	150g
洋風スープの素	小さじ 2
塩	適量
こしょう	少々
牛乳	200cc
米粉	A 小さじ 5
水	
	大さじ 2

＜作り方＞

- ①ベーコンは 5mm 幅に切る。たまねぎは薄切り、にんじんはいちょう切り、じゃがいもは角切りにして水にさらす。
- ②ホタテ貝柱は下ゆでしておく。
- ③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てよく炒める。にんじん、じゃがいもを加え、さらに炒める。
- ④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、野菜がやわらかくなったら、ホタテ貝柱、洋風スープの素、牛乳を加える。
- ⑤塩、こしょうで味を調え、A の水溶き米粉でとろみをつける。

※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