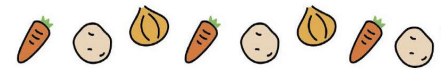




クラムチャウダー



クラムチャウダーは二枚貝を野菜とともに煮込んだアメリカのスープです。給食ではコーンやチーズを加え、食べやすい味に仕上げています。

あさりにはビタミンB12が豊富に含まれており、貧血予防に効果があります。



材料（4人分）

あさり水煮	80g
じゃが芋	2個
玉葱	1/2個
人参	6cm
牛乳	160ml
生クリーム	20ml
スキムミルク	大さじ4
油	小さじ1
こしょう	少々
チキンコンソメ	大さじ1
ホワイトソース（粉末）	45g
ホールコーン	30g
とろけるチーズ	20g

切り方

さいの目切り
薄切り
さいの目切り

作り方

- 1 あしりは水気をきっておき、ホワイトソースは2倍のお湯で溶いておく。
- 2 鍋に油をひき、玉葱、人参、じゃが芋を炒める。
- 3 水（450ml）を入れ、チキンコンソメ、スキムミルクと1のホワイトソースを入れる。
- 4 野菜が柔らかくなってきたら、牛乳を入れて煮込む。
- 5 あさり、ホールコーンを加え、ひと煮立ちさせる。
- 6 とろけるチーズ、生クリームを加え、こしょうで味を調えたら出来上がり。

