

あさりチャウダー

エネルギー (1人前) 281kcal



【材料2人分】

・ むきアサリ	100g	・ 水	200ml
・ ベーコン	1枚	・ コンソメ (顆粒)	小さじ1/2
・ タマネギ	1/2個	・ バター	10g
・ ジャガイモ	1個	・ サラダ油	小さじ2
・ ニンジン	適量	・ 小麦粉	小さじ2
・ 牛乳	200ml	・ 塩・コショウ	少々

あさりチャウダー

- ①アサリの水気を取っておく。
- ②ジャガイモ・ニンジンは1cmの角切り、タマネギは薄切りにする。
ベーコンは粗みじん切りにする。



あさりチャウダー

③鍋にサラダ油をひき、ベーコンを炒め、さらにタマネギを炒める。

④ジャガイモ・ニンジンを加えて炒め、小麦粉を入れて全体をよく混ぜ合わせる。



⑤具材に小麦粉がからんだら、水とコンソメを加えて10分ほど煮る。



あさりチャウダー

⑥鍋に牛乳とアサリを入れて弱火で2分ほど煮込む。



⑦バターを加えて味見をして、塩・コシヨウをで味を調えて完成。

