



だいとう キラキラ大東

あさりの チャウダー

あさりとじゃがいもたっぷり
つく
で作っててください。

レッツ♪

クッキング



ざいりょう にんぶん 【材料】(4人分)

- ・ベーコン(短冊) … 50 g
- ・あさり(むき身) … 150 g
- ・じゃがいも … 4個
- ・にんじん … 1本
- ・たまねぎ … 1個
- ・マッシュルーム … 100 g
- ・白いんげん(水煮缶) … 300 g
- ・油 … 小さじ1

ルウ

- ・小麦粉 … 60 g
- ・油 … 大さじ1
- ・バター … 30 g

- ・牛乳 … 250 g
- ・水 … 3カップ半
- ・がらスープの素 … 大さじ1
- ・塩 … 小さじ2強
- ・こしょう … 少々
- ・ローリエ … 2枚

つく かた 【作り方】

- ① 油、バターを熱し、小麦粉を炒め、ルウを作る。
- ② 油を熱し、ベーコン、角切りにしたたまねぎを炒める。
- ③ 角切りにしたにんじんとじゃがいもを炒め、マッシュルーム、水、がらスープの素、ローリエを入れ、野菜がやわらかくなるまで煮る。
- ④ あさり、ミキサーでペースト状にした白いんげん、塩、こしょうを入れて、味を整える。
- ⑤ 牛乳を入れ、ルウを加えて、煮る。

えいようか ぶん 栄養価(ひとり分)

エネルギー: 442キロカロリー

たんぱく質: 23.0グラム

脂肪: 20.7グラム

えんぶん
塩分: 3.2グラム