

クラムチャウダー

(2025年1月28日放送)

■材料: (4人分)

シーフードミックス1/2袋 (約100g)、じゃがいも2個 (約200g)、白菜4枚 (約200g)、にんじん1/2本、玉ねぎ1/2個、椎茸2個、ベーコン50g、オリーブオイル大さじ1、米粉大さじ2、水2 + 1/2カップ (500ml)、牛乳1カップ、鶏ガラスープの素小さじ1、塩少々

■作り方

- 1.じゃがいもとにんじんは皮を剥いて1cm角に切る。白菜も1cm角に切り、芯の部分と葉の部分に分けておく。玉ねぎ、椎茸も同様に。ベーコンは5mm各に切る。
- 2.鍋にオリーブオイルをひき、玉ねぎ、にんじん、じゃがいも、白菜の芯、ベーコンを炒める。油が回ったら米粉を入れて炒め、最後に椎茸と白菜の葉を入れてさらに炒める。水を入れて火が通るまで煮込む。
- 3.解凍したシーフードミックスと牛乳を入れて軽く煮込み、さらに鶏ガラスープを入れて味を見ながら塩を足したら出来上がり。加熱しすぎると臭みが出ますので、最後に入れるのがポイントです。

