

## 給食 レシピ

西  
合  
志  
中  
央  
小  
学  
校

# クラムチャウダー

クラムチャウダーはアメリカの代表的なスープです。クラムとは二枚貝のことで、給食ではアサリとたくさんの野菜を煮込んで作ります。寒い日には体の中から温まる料理です。



### 作り方

- ①ベーコンは1cm幅、ニンジン、ジャガイモ、タマネギは1cm角に切る。
- ②鍋にバターを溶かし、小麦粉を入れる。弱火～中火で5分ほどへらで混ぜ、半量の牛乳をダマにならないように少しずつ加えながら混ぜる。
- ③別の鍋にアサリと白ワインを入れて加熱し、取り出しておく。
- ④アサリを取り出した鍋にサラダ油をひいて、ベーコンを炒める。ニンジン、ジャガイモ、タマネギを加えて炒め、水とコンソメを入れて材料が柔らかくなるまで煮る。
- ⑤材料が煮えたら、牛乳、チーズ、②を加えて、塩、コショウで味付けし、③のアサリと茹でたブロッコリーを加えて出来上がり。

### 材 料 (4人分)

ベーコン	35g	白ワイン	小さじ1
ニンジン	50g	サラダ油	小さじ1
ジャガイモ	150g	水	250g
タマネギ	140g	コンソメ	1/2個
バター	20g	チーズ	10g
薄力粉	20g	塩	小さじ2/3
牛乳	120g	こしょう	少々
アサリむき身	40g	ブロッコリー	20g
栄養価 (1人当たり)		180kcal	

この日の献立 クラムチャウダー、コールスローサラダ、黒糖ナッツ、米粉パン、牛乳

