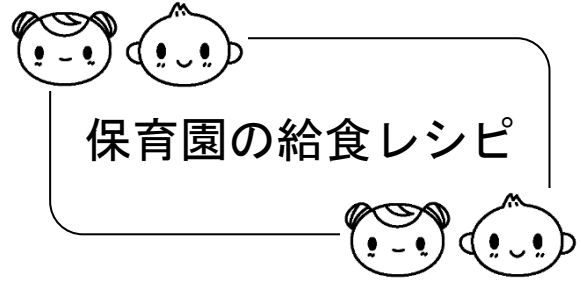


☆クラムチャウダーの由来は・・・

「チャウダー」というスープ料理のなかで二枚貝を具に
使っているものを「クラムチャウダー」と呼びます。
あさり以外にカキやはまぐりでもおいしくできます。

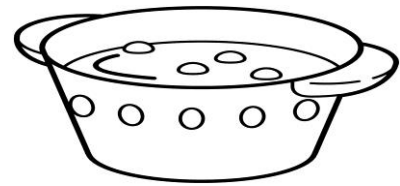
☆ちょっとアレンジ

ご飯適量を耐熱容器に盛り付けして
クラムチャウダーを上からかけ
粉チーズを振ってオーブンで
焼き目が付くまで焼きます。
シーフードドリアになります。



保育園の給食レシピ

クラムチャウダー



保育園の人気メニューを作ろう！
保育園ならではの作り方や工夫も満載！



子ども支援センターすてっぷ2 1 大和田
TEL 047-486-7455
母子保健課（八千代市保健センター内）
TEL 047-486-7250

八千代市イメージキャラクター「やっち」

クラムチャウダー

材料（大人2人分・子ども2人分）

あさりむき身 60g	小麦粉 大さじ2
鶏もも肉 60g	バター 大さじ2
じゃがいも 180g（1ケ）	牛乳 300cc
玉ねぎ 180g（1ケ）	コンソメ 小さじ1
人参 120g（1本）	塩 小さじ1/2
油 大さじ1	水 600cc
	生クリーム 大さじ2

作り方

- 鍋に油をひき、細かく切った鶏もも肉を炒め、薄切りの玉ねぎ、いちょう切りの人参、一口大に切ったじゃがいもを炒めて水を入れ、材料が煮えてからあさりを入れる。
- 別の鍋にバターを溶かし小麦粉を入れて焦がさないように弱火で炒め、牛乳を入れて煮溶かしてホワイトソースを作る。
- ①に②を入れて煮溶かし、塩、コンソメで味をととのえて生クリームを入れて仕上げる。

子ども1人分の栄養価

◇	エネルギー	195kcal	◇
◇	たんぱく質	7.2g	◇
◇	脂肪	11.0g	◇
◇	塩分	1.1g	◇
◇			◇

・・・お料理メモ・・・

ホワイトソースを作る時に小麦粉の代わりに米粉を使うと手軽にシチューができます。米粉は牛乳に溶いてから、材料が煮えたところに入れてよく混ぜ、最後にバターを溶かして風味をつけます。

あさりは、春が旬です。
旬の時期は生のむき身を使うとよりおいしくできます。生が手に入らない時は、缶詰めを使用します。