

☆クラムチャウダーの由来は・・・

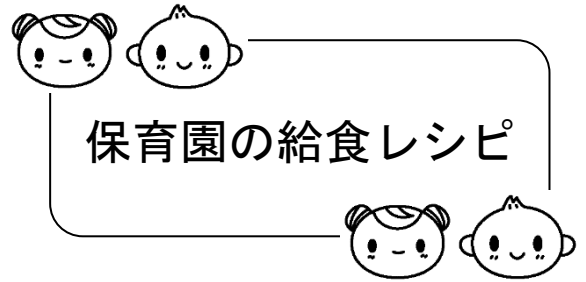
「チャウダー」というスープ料理のなかで二枚貝を具に
使っているものを「クラムチャウダー」と呼びます。
あさり以外にカキやはまぐりでもおいしくできます。

☆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。

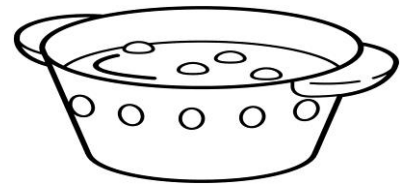


八千代市イメージキャラクター「やっち」



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！

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

- ① 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。
- ② 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。
- ③ 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	☆
☆	タンパク質	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。