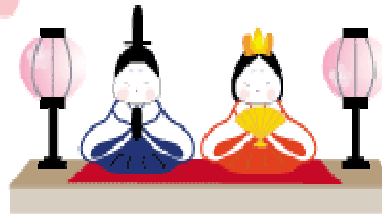


はまぐりチャウダー

* 材料 * 4 人分

- ・ハマグリ (砂抜き) 12 個
- ・玉葱 1/2 個・じゃが芋 1 個
- ・サラダ油 小さじ 2 杯
- ・白ワイン 大さじ 1 杯
- ・人参 70 g
- ・バター 大さじ 1 杯
- ・小麦粉 大さじ 2 杯
- ・水 1 カップ・コンソメ 小さじ 1 杯
- ・牛乳 1 カップ・塩、コショウ 適量



1 人分 164Kcal 塩分 1.9g

* 作り方 *

1. 玉葱、じゃが芋を角切りにする。
2. 鍋にサラダ油をひき 1 を炒めしんなりしたらハマグリと白ワインを加えて蓋をする。
3. ハマグリの口が開いたら取り出し、8 個は殻からはずしておく。
4. 2 にバターと小麦粉を加え良く炒め粉っぽさがなくなったら水、コンソメ、牛乳を加え弱火で 5 分煮る。
5. 4 に剥き身のはまぐりとミックスベジタブルを加え、塩こしょうで味を調える。
6. 5 を器に盛り殻付きのはまぐりを飾って出来上がり