



ワンパン

作業
30分

あさりの旨みが際立つ!

あさりの クラムチャウダー

[材料] 2人分

玉ねぎ	1/5個 (40g)
じゃがいも	1/2個 (60g)
にんじん	1/4本 (30g)
しめじ	30g
ベーコン	20g
水	150ml
よつ葉北海道スキムミルク	30g
あさり(砂出し済み)	150g
白ワインまたは酒	大さじ3
よつ葉バター(加塩)	10g
おろしにんにく	小さじ1/3
塩	適量
黒こしょう	適量
イタリアンパセリ	適量

[作り方]

- 1 玉ねぎ、じゃがいも、にんじんは1.2cm角に切る。しめじは小房に分ける。ベーコンは短冊切りにする。
- 2 水にスキムミルクを入れて泡立て器でよく混ぜる。
- 3 鍋にあさりと白ワインを入れ蓋をして火にかけ、あさりの口が開いたらすぐに煮汁ごと取り出す。※煮汁も使うので取っておきましょう。
- 4 ③の鍋を洗い、バターと①、にんにくを入れて5分ほど炒める。
- 5 ③の煮汁だけを加え、アクが出たらすくい取り、蓋をして弱火で柔らかくなるまで18分ほど煮る。※水分が足りないときは少量水を足しても大丈夫です。
- 6 ②とあさりを加えてあたため、塩で味をととのえる。
- 7 器に盛り、黒こしょうをふってイタリアンパセリをのせる。

動画で
見る



point



牛乳の代わりに!
スキムミルクを
水に溶かして
加えれば、
手軽でおいしい
ミルクスープに!

