

大好き！♡クラムチャウダー♡ by Blue-Island



作りかた

- あさはり(殻つき、砂抜きをした物)は殻と殻をこすり合わせてよく洗い、深めの皿の上に並べ、水をかけてかるくラップをする。
- ①をテーブルプレートの中央に置き **103 あさりの酒蒸し** で加熱する。加熱後、あさりの身を殻から外し、煮汁は水を足してカップ2にしておく。
- 深めの耐熱容器に**B**を入れ、泡だて器でよく混ぜ **レンジ 500W 約3分30秒** で途中かき混ぜながら加熱し、ホワイトソースを作る。(調理する人数分によってレンジ出力と加熱時間が異なります。下記コツ内の分量と作りかた **レンジ 出力(W)** と加熱時間をご確認ください。)
- 大きくて深めの耐熱ボウルにあさりの身、②で作った煮汁、材料**A**を入れ、かるくラップをし、テーブルプレートの中央に置き **223 大好き！♡クラムチャウダー♡ by Blue-Island** で加熱する。
- 加熱後、粉チーズと③で作ったホワイトソースを加え、かるくかき混ぜる。

加熱の目安

加熱：約15分

1回に作れる分量

2~4人分

使用付属品



テーブルプレート
底面

カロリー

171kcal

塩分

1.9g

※カロリーと塩分は1人分または1回に作れる分量の値です。
このレシピはMRO-W10B対応レシピです。

材料	2人分	3人分	4人分
あさはり(殻つき、砂抜きをした物)	150g	230g	300g
水	大さじ2	カップ1/5	カップ1/4
A ベーコン(さいの目に切る)	30g	50g	60g
A 玉ねぎ(さいの目に切る)	50g	80g	100g
A 人参(さいの目に切る)	40g	60g	80g
A じゃがいも(さいの目に切る)	60g	90g	120g
A 固形スープの素	1/2個	1個	1個
A 塩、こしょう	各少々	各少々	各少々
B 牛乳	カップ1/2	カップ3/4	カップ1
B 小麦粉	大さじ1	大さじ1・1/2	大さじ2
粉チーズ	大さじ1/2	大さじ3/4	大さじ1

大好き！♡クラムチャウダー♡by Blue-Islandのコツ

分量と作りかた③ **レンジ 出力(W)** と加熱時間

分量	レンジ 出力(W)	加熱時間
2人分	500W	約1分40秒
3人分	500W	約2分40秒
4人分	500W	約3分30秒

コラボメニューのコツ

容器は大きくて深めの物を

直径約25cm（内径約22.5cm）、深さ約10cm、重さ耐熱ガラスボウル 約1.0kg、耐熱プラスチックボウル 約200gの広口耐熱ボウルが適しています。

ラップのかけかたは

1枚だけかきかけてください。複数枚重ねてかけると正しく温度が測れません。