

# 大好き！♡クラムチャウダー♡



## 作りかた

- あさはり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 **085 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。
- 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 **205 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

### 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。

材料	2人分	3人分	4人分
あさり(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
<b>A</b> ベーコン(さいの目に切る)	30g	50g	60g
<b>A</b> 玉ねぎ(さいの目に切る)	50g	80g	100g
<b>A</b> 人参(さいの目に切る)	40g	60g	80g
<b>A</b> じゃがいも(さいの目に切る)	60g	90g	120g
<b>A</b> 固形スープの素	1/2個	1個	1個
<b>A</b> 塩、こしょう	各少々	各少々	各少々
<b>B</b> 牛乳	カップ1/2	カップ3/4	カップ1
<b>B</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

### 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枚だけかるくかけてください。複数枚重ねてかけると正しく温度が測れません。