

# 米粉のクラムチャウダー

騎西学校給食センターから、幼稚園、小・中学校へ提供した「米粉のクラムチャウダー」のレシピをご紹介します。



## 【材 料】

材 料 名	1 人 分	4 人 分
バター	0.5g	2g
なたね油	0.5g	2g
鶏むね肉小間切	20g	80g
あさりの水煮	10g	40g
たまねぎ(スライス)	35g	140g
にんじん(いちょう切り)	10g	40g
じゃがいも(2cm角切り)	30g	120g
ブロッコリー(小房に分ける)	10g	40g
乾燥パセリ	少々	少々
白ワイン	少々	少々
米粉	10g	40g
コンソメ	1g	4g
塩	0.4g	1.6g
こしょう	0.02g	0.08g
スキムミルク	3g	12g
牛乳	40g	160g
水	150g	600g

## 【栄養価】(1人当たり)

エネルギー	塩分量
131kcal	1.0g

## ● POINT ●

具材を炒めるときに、バターと油を使っていますが、油を使わずバターを増やすと、香りがいちだんとよくなります。

## 【作り方】

- ① あさは汁ごとボウルに開けておき、上から白ワインを振っておく。
- ② スキムミルクは少量の牛乳と混ぜて溶いておく。
- ③ 鍋を熱し、油とバターを入れ鶏肉を炒める。
- ④ 鶏肉に火が通ったら、たまねぎ、にんじん、じゃがいもの順に炒め、水を加え煮る。
- ⑤ ④が煮立ったらアクを取り、①とAの調味料、ブロッコリーを入れ煮る。
- ⑥ さらに、牛乳と②を加え、少量の水で溶いた米粉を入れて、とろみがつくまで煮る。
- ⑦ 最後に乾燥パセリを入れ、できあがり。