

●作ってみませんか【平成20年3月1日】

クラブチャウダー

燕市食生活改善推進委員協議会分水分会

朝食に体を温かくする具沢山チャウダーは
いかがですか？これ1品で、主菜と副菜になり
ます。カニ(クラブ)のほぐし身を使うのが一般
的ですが、手軽なハムなどの加工品で代用し
ました。野菜は家にあるものや、下ごしらえの



簡単なきのこを使ってもおいしいです。彩りのさやいんげんは、ゆでて冷凍しておく
と便利です。

●材料(4人分)

ハムなど160g・じゃがいも2個・にんじん2/3 本・玉ねぎ1個・かぶ2個・さやいんげ
ん16本・バター大さじ2・小麦粉大さじ2・コンソメスープの素少々・牛乳400cc(2カップ)

※主菜になる具は、鶏肉・豚肉・あさりむき身・かになどでもよい。

●作り方

①じゃがいも、人参、玉ねぎ、かぶは1センチ角に切る。／②鍋にバターを溶かし、
①を炒め、小麦粉をふってさらに炒める。コンソメスープの素と水600cc を加えて野
菜が柔らかくなるまで煮る。／③さやいんげんは1センチ幅に切り、ハムは1センチ
角に切って②に加えて煮る。牛乳を加えたら、ひと煮する。