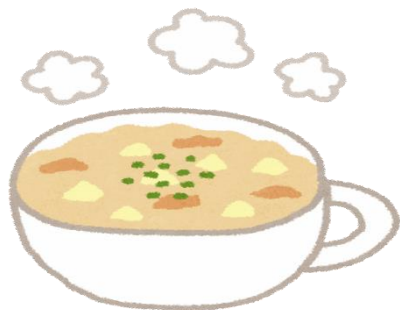


献立名 あさりのチャウダー

材料	4人分 (g) 重量	目安単位 (個数・小さじ等)
あさりのむき身	120	
じゃがいも	200	大1個
にんじん	80	中2/3本
たまねぎ	250	大1個
<b>ルウ用調味料</b>		
マーガリン (バターでも可)	20	大さじ1と2/3
牛乳	120	120cc
小麦粉	20	大さじ2強
スキムミルク	20	大さじ3と1/3
塩	2.4	小さじ1/2弱
こしょう	0.1	少々
ベーコン	25	
パセリ	4	
白ワイン	6	小さじ1強
水	360	



レシピの紹介文 [手作りのホワイトルウで作る濃厚なチャウダーです。]

**作り方**

1. じゃがいもとにんじんはいちょう切りにする。玉ねぎはくし形にし、パセリはみじん切りにする。
2. アサリのむき身は下ゆでする。スキムミルクはぬるま湯で溶いておく。
3. 鍋に油を熱し、ベーコン・たまねぎ・じゃがいも・にんじんを炒め、水を入れて煮る。
4. 別鍋にマーガリンを溶かし、小麦粉を入れ、なめらかになるまで炒め、温めた牛乳を少しずつ加えてホワイトルウを作る。
5. 3の野菜が煮えたら、あさり・白ワイン・スキムミルク・塩・こしょう・ホワイトルウを加えてかき混ぜる。
6. 最後にパセリを散らして仕上げる。

**コツ・ポイント**

ホワイトルウ作りは、弱火でじっくりと小麦粉とマーガリンを炒めてから、少しずつ温めた牛乳とあわせていくことがポイントです。一度に牛乳を入れて混ぜると、ダマになりやすいです。

**レシピの生い立ち**

宇都宮市学校給食の標準献立レシピです。手作りのホワイトルウを使うと、シチューにコクが出て、あさりの旨みが引き立ちます。