

いろいろどり豆乳クラムチャウダー

優秀



材料	4人分の材料
無調整豆乳	800ml
シーフードミックス (いか・あさり)	150g
かぼちゃ	80g
玉ねぎ	80g
キャベツ	70g
パプリカ赤	70g
パプリカ黄	70g
ベーコン	40g
薄力粉	大さじ2(30g)
コンソメキューブ	1個半
オリーブオイル	大さじ1
すりおろしにんにく	小さじ1
塩	少々
こしょう	少々



作り方

- ① かぼちゃ・玉ねぎ・パプリカ(赤・黄)・キャベツを1cm角に切る。
- ② にんにくをすりおろす。
- ③ 鍋にオリーブオイルとにんにくを入れて火にかける。
- ④ にんにくの香りがしてきたら、野菜(キャベツ以外)とベーコンを入れて炒める。
2分くらい炒めたら薄力粉を入れて、よく炒めてなじませる。
- ⑤ ④の鍋に豆乳を入れ、イカ・あさり・キャベツ・コンソメキューブを入れて煮込む。(12分くらい)
- ⑥ 塩・こしょうをして味を調べて盛りつける。

- ・シーフードのうまみで味つけもとても良くおいしかったです。
- ・彩りもよく調理工程が簡単で給食に活用しやすいレシピでした。

