



クラムチャウダー



【材料(4人分)】

あさり (または、はまぐり)	400 g
にんにく (みじん切り)	1 かけ分
たまねぎ (みじん切り)	1/2 個分
にんじん (粗みじん切り)	1/2 本分
塩・こしょう	各適量
オリーブ油	大さじ 1
バター	20 g
小麦粉	大さじ 3
牛乳	600 ml
刻みパセリ ※あれば	少々

【作り方】

- 1 あさりは殻をすり合わせてよく洗っておきます。
- 2 深めのフライパンにオリーブ油を熱し、にんにく、たまねぎ、にんじんを炒めて軽く塩・こしょうをふります。



- 3 しんなりとしたら弱火にして、バターを溶かし、小麦粉をふり入れます。



- 4 バターと小麦粉がなじんだら、(1) のあさりを加えてさつと炒め合わせ、牛乳を少しずつ加えてのばします。



- 5 (4) を弱火で加熱し、あさりの殻が開いたら、塩・こしょうで味をととのえます。あれば、刻みパセリを散らします。