

シーフードチャウダー



学校給食の分量です。ご家庭で作る場合は、分量の調整をしてください。

材料: 4人分

ベーコン	20 g
えび	60 g
イカ	60 g
白ワイン	小さじ 1
にんじん	50 g
たまねぎ	130 g
サラダ油	小さじ 2
小麦粉	大さじ 2
バター	大さじ 1
牛乳	200m l
脱脂粉乳	大さじ 1
ぬるま湯	大さじ 1
コンソメスープのもと	小さじ 1
白ワイン	小さじ 1
水	250m l
塩	少々
洋こしょう	少々

作り方:

- ① ホワイトルーを作る。
 - (1) 小麦粉はふるっておく。
 - (2) 鍋にバターを入れてとかし、小麦粉を加え、弱火で炒める。
 - (3) ダマにならないように、牛乳を何回かに分けて加え、なめらかになるまでのばす。
- ② えび、イカはさっと洗い、ゆで、白ワインをふり、汁気をきる。
- ③ ベーコンは 1 c m幅に切り、たまねぎは 2 c m角切り、にんじんは 1 c mいちょう切りにする。
- ④ ぬるま湯に脱脂粉乳をふり入れ、とかす。
- ⑤ サラダ油を熱し、たまねぎとにんじんを炒める。
- ⑥ 湯を入れ、ベーコンを入れ、煮る。
- ⑦ あく、油をとり、コンソメスープのもとを入れ、煮る。
- ⑧ ホワイトルー、とかした脱脂粉乳、えび、イカを入れ、煮こむ。
- ⑨ ワインを加えて煮る。
- ⑩ 塩、洋こしょうで味をととのえる。