使ったのは、この商品！

※写真はイメージです。

牡蠣の力（チカラ）

鉄分や亜鉛、銅などのミネラル分をたっぷり含んでいる栄養価の高い食材です。グリコーゲンには疲労回復のはたらきが期待できます。

かきのチャウダー

調理時間	1人分
20分	297kcal

かきのチャウダー

調理時間 20分 | 1人分 297kcal

【材料/4人前】

ハウス北海道チャウダー〈クラムチャウダー用〉・・・1/2箱(72g)

かき・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・100g

ベーコン・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・40g

玉ねぎ・・・・・・・・・・・・・・・・小1個(150g)

じゃがいも・・・・・・・・・・・・中1個(150g)

サラダ油・・・・・・・・・・・・・・・・・・・大さじ1

水・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・100ml

牛乳・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・400ml

【作り方】

①かきは塩水で洗う。ベーコン、玉ねぎ、じゃがいもは1cm角に切る。

②厚手の鍋にサラダ油を熱し、①のベーコン、玉ねぎ、じゃがいもを焦がさないように炒める。

③水、牛乳、かきを加え、中火でかき混ぜながら加熱する。

④沸騰したら、弱火で2～3分煮込む。いったん火を止め、「ハウス 北海道チャウダー〈クラムチャウダー用〉」を割り入れて溶かし、再び弱火で約5分煮込む。