

じゃがいものクラムチャウダー



【材料】 3人分

じゃがいも（とうや）	3個
冷凍シーフード	100g
ベーコン	75g
玉ねぎ	1/2玉
舞茸	1/2株
キャベツ	1/8玉
バター	20g
オニオンコンソメ	大さじ2
小麦粉	大さじ3
牛乳	500cc
塩コショウ	少々
油	大さじ1
ブラックペッパー	お好みで適量

【作り方】

- ① じゃがいもは皮を剥き、一口サイズくらいの大きさに切り水に浸し、シーフードミックスは流水で解凍しておく。
- ② 玉ねぎ・ベーコン・キャベツは1cm程度の大きさに切り、舞茸は石づき取る。
- ③ 鍋に水とじゃがいもを入れ沸騰してから10分茹で、ザルにあげておく。
- ④ 鍋に2と3とバター・塩コショウを入れ玉ねぎが透明になったらいったん火を止める。
- ⑤ 小麦粉を入れ粉っぽさがなくなるまで混ぜたら、牛乳とオニオンコンソメを入れ混ぜる。
- ⑥ 4を中火にかけ、シーフードミックスを入れとろみがつくまで混ぜたら完成。