

米粉のクラムチャウダー

【材料】 4人分

玉ねぎ	1/2個
人参	1/4個
セロリ	1/4本
じゃがいも	1個
あさり缶	1缶
マッシュルーム缶	1/2缶
オリーブオイル	大さじ2
酒または白ワイン	40g
米粉	約30g
塩・こしょう	適量



水	250g
牛乳または豆乳	250g
コンソメ（必要なら）	お好みで

【作り方】

- 1 野菜、マッシュルームは5mm角の角切りにする。
- 2 鍋にオリーブオイル、1の野菜、酒を入れて炒める。
- 3 2に水とあさり缶のスープを入れて煮る。
- 4 軟らかくなったら、塩、こしょう、コンソメで調味する。
- 5 米粉を牛乳または豆乳に混ぜて溶かし、4に入れて、とろみが出るまでかき混ぜ続ける。

【ワンポイント】

- ☆ 米粉は水に溶いてから混ぜてもOK（溶けやすい）。
- ☆ 米粉を増やせばシチューになります。
- ☆ 豆乳を使う場合は分離しないよう注意（具材が煮えてから入れる）。