

ビタクラフトと 暮らす特別な一日。

2012 - 2013
クリスマス・お正月のヘルシーレシピ
VitaCraft



クラムチャウダー



🕒 調理時間 20分

🍳 使用した鍋 片手ナベ 3.0L

【材料】4人分

ベーコン	100g
にんじん	60g
じゃがいも	1個
セロリ	50g
玉ねぎ	100g
あさり	16個
にんにく(みじん切り)	1かけり
バター	10g
白ワイン	50cc
小麦粉	大さじ1.5
水	1カップ
固形ブイヨン	1個
ローリエ	1枚
牛乳	1.5カップ
生クリーム	50cc
塩	少々
ホワイトペッパー	少々
パセリ(みじん切り)	適量

🍴 調理手順

1. ベーコン、にんじん、じゃがいも、セロリは1cm角に切る。玉ねぎは1cmの色紙切りにする。あさは砂抜きする。
2. ビタクラフトの鍋ににんにくとバターを入れて中火にかけ、焦がさないように炒め、**1**を加えてさらに炒める。
3. **2**に白ワインを加えてアルコールを飛ばし、小麦粉をふり入れて弱火にして焦がさないように炒め、水、固形ブイヨン、ローリエを加えて鍋底から混ぜ、フタをして中火にかけ、蒸気が上がれば弱火にして野菜が柔らかくなるまで約5分煮る。
4. **3**に牛乳、生クリームを加えて塩、ホワイトペッパーで味をととのえ、パセリを散らす。