



カナダ

シーフードチャウダー (カナダ)

魚介の旨味とミルクの風味が相性抜群で、味わい深い一品。

栄養もしっかり摂れます。



栄養成分

1人分

エネルギー	503kcal
たんぱく質	26.1g
カルシウム	181mg
食塩相当量	1.9g

材料

4人分

あさり (砂出したもの) 殻つきで20個 (300g)

生鮭 2切れ (200g)
塩 少量

ほたて貝柱 8個 (240g)
むきえび (背わたを除く) 4尾 (40g)
ベーコン 4枚
玉ねぎ 1/2個 (100g)
にんじん 1/2本 (75g)
セロリ 1/2本 (50g)
じゃがいも 1個 (140g)
明治北海道バター 大さじ3
白ワイン 1/3カップ
タイム (生) 1枝
ディル (生、刻む) 2枝
明治おいしい牛乳 2カップ
明治おいしい生クリーム 3/4カップ
塩・こしょう 各適量

作り方

- 1 ベーコン、玉ねぎ、にんじん、セロリ、じゃがいもはそれぞれ1cm角に切ります。じゃがいもは水にさらしてから、水気をきります。
- 2 生鮭は骨を抜いて2等分に切り、塩をふります。
- 3 小鍋にあさり、水1カップ (分量外) を入れてふたをし、中火にかけます。あさりの口が開いたら弱火で5分ほど煮、ざるで濾して身とスープに分けます。
- 4 鍋にバター大さじ1を熱し、じゃがいも以外の①を加えて玉ねぎが透明になるまで炒めます。タイムと白ワインを加えて2〜3分煮詰めます。
- 5 じゃがいも、③のあさりのスープを加えて煮立ったら、弱火で10分ほど、じゃがいもがやわらかくなるまで煮ます。
- 6 フライパンに残りのバターを熱し、水気をふいた生鮭、ほたて、えびを加えてソテーします。塩、こしょうをふって⑤に加えます。
- 7 ③のあさりの身、牛乳、生クリームも加え、弱火で煮立たせないように温めます。ディルを加え、塩、こしょうで味をととのえます。

✓ 牛乳や生クリームを加えたあとは、煮立たせないように弱火で仕上げます。沸騰させると分離しやすく、口当たりが悪くなるため、やさしく温めるのがポイント。