



2020年12月

さつまいもの和風クラムチャウダーグラタン (材料: 2人前) 【CAND キッチン No.23】



～材料～

さつまいも	: 200 g
ベーコン	: 20 g
ミニトマト	: 4 個
あさり	: 200 g
菜の花	: 60 g
バター	: 15 g
小麦粉	: 大さじ 2
牛乳	: 400 cc
水	: 300 cc
かつおだしの素	: 5 g
チーズ	: 適量
塩	: 少々
あらびき黒こしょう	: 少々

～栄養成分～ (1人前あたり)

エネルギー	: 525 kcal
たんぱく質	: 23.9 g
脂質	: 22.8 g
炭水化物	: 55.4 g
食塩相当量	: 4.5 g

～手順～

1. さつまいもは、しっかりと洗い、濡らして水を切ったキッチンペーパーで包んだ後、ビニール袋に入れて縛る。
2. 1 を電子レンジに入れ、500W で 1 分半、200W で 10 分程度加熱する。
※大きさに応じて、加熱時間を調整してください。
3. 出来上がった 2 のさつまいもは、皮をむき、乱切りにする。
4. ベーコンと菜の花は、食べやすい大きさに切り、ミニトマトは半分に切っておく。
5. 鍋に水を張り、あさりとかつおだしの素を加え、あさりの殻が開くまで加熱する。
6. 5 のあさりの殻から身を取り出し、殻を取り除いておく。
7. フライパンにバターを加え、火にかけ、完全に溶けたら小麦粉を加え、ダマができないように木べら等でしっかりと炒め合わせる。
8. 7 を火からおろし、牛乳を少しずつ加え、ダマが残らないように丁寧に混ぜ合わせる。
9. 8 に 6 のあさりのだしとあさりの身を加え、10 分程度煮詰める。
10. 塩こしょうで味を整え、ホワイトソースは完成です。
11. グラタン皿にさつまいも、菜の花、ミニトマト、ベーコンを敷き詰め、10 のホワイトソースをかけた後、チーズをのせる。
12. 11 を、230℃に予熱したオーブンで 7 分程度加熱したら出来上がり!!