

都道府県	群馬県	ふりがな	ひぐち すずね	年齢	17歳	性別	女																														
		氏名	樋口 涼音	職業	高校生	(2年生)																															
作品タイトル	<p style="text-align: center;">ようふう</p> みるくたっぷり洋風すいとんクラムチャウダー																																				
ポイント	<p>牛乳を消費させる料理を考えたとき、個人的に好きなクラムチャウダーが良いと思いました。 すいとんと牛乳を組み合わせることで洋風が変わり、カルシウムやたんぱく質など栄養バランスがよくなります。 すいとんは腹持ちが良く、忙しい時でも満腹になる。野菜を角切りにすることで食べやすくなります。 おいしくする工夫として、隠し味に味噌を入れました。 味が濃くならないよう、調味料の量を毎回変えながら、ちょうど良い塩梅を探しました。</p>																																				
材料 4人分	<p style="text-align: center;">牛 乳 (成分無調整) 300 ml</p> <table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th style="width: 33%; text-align: center;">〈クラムチャウダー〉</th> <th style="width: 33%;"></th> <th style="width: 33%; text-align: center;">〈すいとん〉</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>あさりの水煮…………… 1缶</td> <td>小麦粉……………20g</td> <td>小麦粉…………… 80g</td> </tr> <tr> <td>玉ねぎ……………100g</td> <td>白ワイン……………100ml</td> <td>パルメザンチーズ …… 6g</td> </tr> <tr> <td>にんじん……………45g</td> <td>水…………… 200ml</td> <td>パセリ…………… 適量</td> </tr> <tr> <td>じゃがいも……………90g</td> <td>コンソメ……………キューブ1個</td> <td>水…………… 80ml</td> </tr> <tr> <td>しめじ…………… 60g</td> <td>味噌…………… 3g</td> <td></td> </tr> <tr> <td>バター……………10g</td> <td>パセリ…………… 適量</td> <td></td> </tr> <tr> <td>ベーコン……………スライス4枚</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>冷凍ブロッコリー …… 60g</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>冷凍ミックスベジタブル 30g</td> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table>							〈クラムチャウダー〉		〈すいとん〉	あさりの水煮…………… 1缶	小麦粉……………20g	小麦粉…………… 80g	玉ねぎ……………100g	白ワイン……………100ml	パルメザンチーズ …… 6g	にんじん……………45g	水…………… 200ml	パセリ…………… 適量	じゃがいも……………90g	コンソメ……………キューブ1個	水…………… 80ml	しめじ…………… 60g	味噌…………… 3g		バター……………10g	パセリ…………… 適量		ベーコン……………スライス4枚			冷凍ブロッコリー …… 60g			冷凍ミックスベジタブル 30g		
〈クラムチャウダー〉		〈すいとん〉																																			
あさりの水煮…………… 1缶	小麦粉……………20g	小麦粉…………… 80g																																			
玉ねぎ……………100g	白ワイン……………100ml	パルメザンチーズ …… 6g																																			
にんじん……………45g	水…………… 200ml	パセリ…………… 適量																																			
じゃがいも……………90g	コンソメ……………キューブ1個	水…………… 80ml																																			
しめじ…………… 60g	味噌…………… 3g																																				
バター……………10g	パセリ…………… 適量																																				
ベーコン……………スライス4枚																																					
冷凍ブロッコリー …… 60g																																					
冷凍ミックスベジタブル 30g																																					
作り方	<ol style="list-style-type: none"> ①ボウルに、すいとん用の小麦粉、パセリ、パルメザンチーズ、水を入れて混ぜる。 ②にんじん、玉ねぎ、しめじ、ベーコン、じゃがいもを粗みじん切り。 冷凍ブロッコリーとミックスベジタブルを電子レンジで解凍しておく。 ③すいとん用の湯を沸かす。 ④鍋にバターを入れて、溶けたらベーコンと玉ねぎを入れて炒める。 にんじん、じゃがいも、しめじを入れて強火で炒める。 野菜に火が通ったら火を止め、小麦粉を入れて混ぜる。 ⑤すいとんはスプーンで形を形成しておく。 ⑥④に、白ワインを入れて、アルコールを飛ばしたら水、コンソメを入れて煮込む。 ⑦すいとんを茹でて、浮かんできたら、ざるに移す。 ⑧⑥に、すいとん、あさりの水煮缶、牛乳を入れ、味噌を溶き入れ弱火で煮込む。 その後、器に盛り、ブロッコリーとミックスベジタブル、パセリを散らす。 																																				