

クラムチャウダー

**調理時間**

約30分

カロリー

178kcal(1人分)

材料

(3人分)

アサリ	300g
玉ネギ	1/2個
ニンジン	1/3本
グリーンピース	30g
ホワイトソース	50ml
牛乳	400ml
塩・コショウ	各少々

作り方

- 1 アサリは殻をこすってよく洗い、玉ネギはみじん切り、ニンジンは1cm角に切る。
- 2 ダッチオーブンにホワイトソースを入れ、牛乳でのばす。
- 3 (2)に(1)とグリーンピースを加え、蓋をしてグリルに入れる。
- 4 オーブンモードを選択し、タイマーを10分に設定して点火する。消火後そのままグリルの中で10分余熱する。
- 5 塩、コショウで味を調える。

ダッチオーブンの余熱を利用すれば、煮込み料理も短い加熱時間でおいしくできあがり、省エネも期待できます。