



【材料】 2人分

牡蠣（加熱用）	8個
玉ねぎ	50g
ニンジン	50g
ジャガイモ	1個
ベーコン	50g
水	1カップ
豆乳	1カップ
コンソメ（顆粒）	小さじ1/2
オリーブオイル	大さじ1
小麦粉	大さじ1
コショウ	適量
乾燥パセリ	適量

牡蠣のチャウダー

牡蠣には良質なタンパク質が豊富で、9つの必須アミノ酸をはじめ、多種類のアミノ酸がバランス良く含まれています。また、亜鉛や鉄分も多く含まれています。

牡蠣の栄養素に追加して野菜の栄養も摂取できるアメリカ発祥のチャウダーは豆乳を使うことで、優しい味わいとなり体も芯から温まります。

【作り方】

- 1 牡蠣は塩水で洗い、水気を切る。
- 2 玉ねぎはみじん切りに、ニンジンとジャガイモは1cm角に切り、ベーコンも細切りに切っておく。
- 3 フライパンにオリーブオイルを入れて中火で熱し、牡蠣を入れ両面に焼き目がつくまで炒めたら取り出す。同じフライパンに1の具材を入れ、軽く炒める。
- 4 3に小麦粉を加えて粉っぽさが無くなるまで炒めたら、水をクに加え、具材が柔らかくなるまで煮る。
- 5 4に豆乳とコンソメを入れ煮立ったら牡蠣を入れる。
- 6 お皿に盛り付け、お好みでコショウ、パセリをかける。