

根菜とたらちャウダー



★ 作り方 (4人分)

- ① たらは骨と皮を取り除きひと口大に切り塩、こしょうで下味をつける。
大和いも、人参、にんじん、セロリ、たまねぎはそれぞれ1cm角に切る。
- ② 鍋にバターを溶かし、①の野菜を炒め、表面に透明感が出てきたら小麦粉をふり入れて粉っぽさがなくなるまで炒める。
チキンスープを加え、沸騰したら弱火で野菜に火が通るまで煮る。
- ③ ①のたらに小麦粉(分量外)を薄くまぶし②に加え、2~3分ほど煮て火を通す。
最後に豆乳を加えて塩、こしょうで味をととのえる。

★ 材料

たらち切り身	...	2切れ
大和いも	200g
人参	100g
にんじん	1/3本
セロリ	1/3本
たまねぎ	1/3個
バター	大さじ2
小麦粉	大さじ1
チキンスープ (圆形のチキンコンソメ1個 + 湯2カップ)		
豆乳 (成分無調整)	...	1.5カップ
塩、こしょう	...	各少々

チャウダーを作ってみました。
根菜を使って噛みごたえアップです。
寒い日には体が温まるので
ぜひ作ってみて下さい。