

クラムチャウダー

汁物

学びのポイント💡

世界の料理（アメリカ）

（小学校6年生社会科 「世界の中の日本」）



クラムチャウダーは、貝をベースにするアメリカ発祥のスープです。「クラム」は、あさりやはまぐりなどの2枚貝のことをいいます。「チャウダー」は、煮込み料理を示す言葉です。他にも給食では、ハンバーガーやポークビーンズ、スラッピージョーなど、アメリカ発祥の料理を出しています。多くのアメリカ料理が、私たちの生活に根付いていますね。

【材料／4人分（おとな）】

ベーコン	3枚 (50g)
玉ねぎ	中1個 (240g)
にんじん	1/3本 (50g)
じゃが芋	1個 (150g)
あさり水煮（汁ごと）	100g
オリーブオイル	小さじ1/2
コンソメスープの素	小さじ1
水	200mL
ホワイトシチューのルウ	40g
牛乳	150mL
食塩	少々
こしょう	少々
乾燥パセリ	少々

【作り方】

- ①材料の下ごしらえをする。
 - ベーコンは1cm幅に切る。
 - 玉ねぎは縦1/2に切り、0.5cm幅に切る。
 - にんじんとじゃが芋は、1.5cm角のさいの目切りにし、じゃが芋は水にさらしておく。
- ②鍋を火にかけ、オリーブオイルを入れ、ベーコンをいためる。さらに、玉ねぎ、にんじんの順に加えていためる。
- ③野菜に火が通ったら、じゃが芋とコンソメスープの素、水を加え、具材が柔らかくなるまで煮る。
- ④あさりの水煮、ホワイトシチューのルウ、牛乳を入れ煮込む。
- ⑤食塩、こしょうで味をととのえ、乾燥パセリを入れて仕上げる。

【1人当たりの栄養価 エネルギー 188kcal：たんぱく質 6.7g】