

作品名 クラムチャウダー風蒸しパン

ポイント 玉ねぎをレンジで温めることで水分を出し、蒸した時に生地が水っぽくならないようにする。

材料 牛乳 200ml

4人分

・薄力粉	200 g	・人参	5 c m
・砂糖	40 g	・玉ねぎ	1/8個
・BP	小さじ2	・薄切りベーコン	2枚
・塩	2つまみ	・あさりの水煮缶	30 g
・顆粒コンソメ	小さじ1.5	・ブロッコリー(冷凍)	5~6ケ

- 作り方
- ①人参・玉ねぎ・ベーコンを5 c m角に切り、あさりはペーパーで水気をとる。
 - ②人参・玉ねぎをレンジで10秒ほど温める。ブロッコリーをレンジで解凍し細かく刻む。
 - ③蒸し器に水を入れて沸騰させる。
 - ④ボウルに薄力粉・砂糖・BP・塩・コンソメを入れて混ぜる。
 - ⑤牛乳を入れて混ぜ、人参・玉ねぎ・ベーコン・ブロッコリーを加える。
 - ⑥カップに⑤を流し入れ、あさりを3から4粒のせる。
 - ⑦蒸し器で15分蒸す。