



【材料】(2人分)

クラムチャウダー(残り物)
……………大さじ山盛り2
牛乳……………200~300CC
味噌……………小さじ2~4
冷凍の枝豆……………20~30粒
ごはん……………2杯
ビザ用チーズ……………大さじ2~3杯
粉チーズ……………適量
パセリ……………少々



“ちょこっと残り”を食べきりリメイク

クラムチャウダーのリゾットリア

【作り方】 調理時間約10分

- 1 クラムチャウダー(またはシチュー)を小なべに入れ、牛乳でとろとろになるまで、のばす。
- 2 味噌を入れ、味をととのえる。
- 3 ご飯を入れ、かきまぜ、あまり煮過ぎないうちに冷凍の枝豆を入れて火を止める。
- 4 耐熱皿に移してチーズと粉チーズをかけてオーブントースターで5分程度焼く。
- 5 パセリをふって完成。

残り物で立派なご馳走メニュー。夜食にもいいですね。



エコ技!!

鍋に少し残ったクラムチャウダーやシチューをかさましリメイク。クリームと味噌の相性抜群。枝豆の歯ごたえがよく、癖になる味です。