クラムチャウダー

調理時間	約30分
カロリー	178kcal(1人分)

材料	(3人分)
アサリ	300g
玉ネギ	1/2個
ニンジン	1/3本
グリーンピース	30g
ホワイトソース	50ml
牛乳	400ml
塩・コショウ	各少々

作り方

1. アサリは殻をこすってよく洗い、玉ネギはみじん切り、ニンジンは1cm角に切る。
2. ダッチオーブンにホワイトソースを入れ、牛乳でのばす。
3. (2)に(1)とグリーンピースを加え、蓋をしてグリルに入れる。
4. オーブンモードを選択し、タイマーを10分に設定して点火する。消火後そのままグリルの中で10分余熱する。
5. 塩、コショウで味を調える。

ダッチオーブンの余熱を利用すれば、煮込み料理も短い加熱時間でおいしくできあがり、省エネも期待できます。