



미국 - 클램차우더



만 3~5세 1인 분량



약 30분



재료 및 분량

우유80g, 밀가루 10g, 버터 10g, 바지락 10g, 베이컨 5g,
감자5g, 양파 5g, 파 2g, 소금·후추 소량

영양소 정보(1회 제공량)

에너지	단백질	칼슘	철	나트륨
190.8 Kcal	5.69g	103.52 mg	0.47mg	105.16 mg



1. 끓는 물에 바지락을 넣어 바지락 육수를 내어준다.



2. 감자, 베이컨, 양파, 파를 작은 크기로 잘라준다.



3. 달궈진 냄비에 버터를 넣고 양파와 파를 넣고 볶아준다.



4. 양파가 투명해지면 밀가루를 넣고 밀가루가 타지 않도록 약한불에서 볶아준다.



5. 밀가루 날가루가 보이지 않게 뭉쳐지면 베이컨을 넣고 볶아준다.



6. 바지락육수를 넣고 감자를 넣고 끓여준다.



7. 감자가 익어가면 우유와 바지락살을 넣고 후추와 소금으로 간을 한 후 약한불에서 끓여준다.



* 만 1-2세는 만 3-5세 양의 70% 정도로 조리하시기 바랍니다.

미국 대표 요리 중 하나인 클램차우더는 북미 지역의 전통적인 조개 스프로 조개와 크림, 감자 등을 넣고 끓여 만든 스프입니다. 클램은 조개, 차우더는 내용물이 많아 걸쭉한 스프를 의미하며 미국 북동부와 캐나다 동부 해안가의 어부들이 조개를 이용해 스프를 끓인 것을 유래로 보고 있습니다.

알아보기

