



## するりん白花 recipe

するりん白花の使用量目安  
20~50g × 人数分

### 解凍方法

するりん白花は袋ごと湯煎で解凍します。自然解凍した場合は必ず加熱調理してお召し上がりください。

## 白花豆のクラムチャウダー

### 材料(4人前)

**するりん白花** … 80g  
 あさり缶詰 … 100g  
 (缶詰の煮汁も使用)  
 水 … 400cc  
 牛乳 … 400cc  
 玉ねぎ … 1個  
 にんじん … 1/2本  
 A じゃがいも … 2個  
 ハム … 2枚  
 コンソメ … 5g程  
 バター … 20g  
 塩・こしょう … 適宜

### 作り方

- 1 Aの材料を1cm角に切る
- 2 鍋にバターを溶かしAを入れて炒める
- 3 鍋の野菜全体がしんなりしてきたら、水とあさり缶詰の煮汁、コンソメを加えじゃがいもが柔らかくなるまで煮る
- 4 そこに**するりん白花**を入れ具となじませてから、牛乳、あさりの身を加え、弱火で沸騰直前まで煮て、仕上げに塩・こしょうで味を調え出来上がり

料理からデザートまで使える！  
**白花豆のペーストで豆の栄養を丸ごといただきます。**

白花豆は鉄分などのミネラル成分をはじめ、たんぱく質、食物繊維がたっぷり含まれている栄養豊富な食材です。色んな食材との相性も良く素材の甘みや旨味を引き立て、食事の栄養価をアップしてくれます。他にもカレーやシチューなどの料理の「とろみつけ」にも**白花豆のペースト**がおすすめです。アイデア次第でいろんなメニューに活用できます。

## 白花豆のポテトサラダ

### 材料(4人前)

**するりん白花** … 200g  
 じゃがいも … 2~3個  
 酢 … 適宜  
 マヨネーズ … 適宜  
 オリーブオイル … 適宜  
 塩 … 適宜  
 こしょう … 適宜

### 作り方

- 1 **するりん白花**は袋のままボイル処理しておく
- 2 じゃがいもは皮を剥き鍋で茹でた後、粉ふきいもを作りそのまま粗熱をとる
- 3 2の鍋の中に**するりん白花**を加えじゃがいもを潰しながらざっくり混ぜ合わせ、調味料で好みの味に調える

