

クラムチャウダー



寒い季節に、体がぽかぽか温まるクラムチャウダーを作りませんか。具は日持ちする常備菜の白菜やニンジン、鉄分とうまみたっぷりのアサリの水煮缶です。ニンジンは皮も残さず利用し、生ごみを減らしましょう。包丁を使うので、小さな子どもは大人と一緒に調理してね。

①野菜をよく洗う。ピーラーでスライスしたニンジンを、包丁で5ミリ幅に切る。白菜は手で一口大にちぎり振る。

②①を食品用ポリ袋に入れ、小麦粉を加える。袋の口を持ち、小麦粉が野菜全体に絡むようによく振る。

③②にアサリの身と汁、コンソメスープの素、バター、牛乳を入れる。袋の空気を抜くようにして軽く口を結ぶ。

④鍋に半分ほど水(分量外)を入れ、コンロにかけて沸騰させる。③を入れて15分湯せんする。

【ポイント】食器を汚さないよう、袋を器に広げて食べます。早ゆでマカロニ大さじ1をアサリと一緒に入れると食べ応えがアップします。お好みで塩・コショウを加えても。

(監修) 養士 氏家幸子さん

具は常備菜と貝の水煮缶



材料(1人分)

- 白菜…1~2枚(約80g)・ニンジン…10g
- アサリ水煮缶…1/2缶(身は約15g、汁は約15gが目安)
- 小麦粉…大さじ1 ※米粉でも可
- コンソメスープの素…小さじ1/2・牛乳…150cc・バター…5g

用意するもの

- カセットコンロ・カセットガス
- 鍋(直径22cm程度)・食品用耐熱ポリ袋
- スプーン・器・包丁・ピーラー・まな板
- 計量カップ・はかり



2026年1月11日[日]-2月1日[日] 前売券好評販売中

開催場所 仙台駅前イービーンズ9階 杜のイベントホール

開催時間

平日 11:00~18:00 土日祝 10:00~18:00

*最終日は17:00閉場 *最終入場は閉場の1時間前まで。

TICKET

前売券 1,800円

当日券

2,000円

※本展は【初日】1/11(日)、【2日目】1/12(月祝)の2日間のみ「日時指定券」を設けております。チケット購入時に選択いただいた時間区分に従ってご来場ください。※日時指定券は前売券で完売した場合、当日会場での販売はございません。※チケットの詳細は展覧会公式HPを、ファミリーマートでのご購入時はサイト内注意事項ページを必ずご確認ください。

プレイガイド

前売券: ファミリーマート(Funity)
当日券: 会場窓口、
ファミリーマート(Funity)

チケット購入は
コチラから



入場特典

ユニフォーム型
ステッカー【全19種】

サイズ: 約70mm×70mm以内

※画像はイメージです。※ランダムでお渡しのため絵柄はお選びいただけません。詳しくはHPをご覧ください。



GOODS



トレーディング
アクリルスタンド
935円(税込)



ユニフォーム型
お守り
880円(税込)



A3クリアポスター
880円(税込)