

# つくってみませんか？

鉄分豊富なあさをたべよう♪

## <クラムチャウダー>



### 材料(4人分)

あさり(汁もつかう)	...	80g
白ワイン(あさりの下味)	...	小さじ1/2
ベーコン(色紙切り)	...	50g
たまねぎ(さいのめ)	...	150g
にんじん(いちょう)	...	40g
じゃがいも(さいのめ)	...	200g
ねぎ(小口切り)	...	8g
○牛乳	...	150g
○白みそ	...	大さじ2/3
コンソメ	...	小さじ1
バター	...	5g
○ベシャメルソース	...	18g
水	...	350g

### 作り方

- ① バターでベーコン、たまねぎ、にんじんの順にいため、水とコンソメ、じゃがいも、あさを加えて煮る。
- ② ねぎを加えて、○を入れて加熱する。とろみ加減がよければ、味をととのえてできあがり♪

