

ポテトとあさりのチャウダー

<材料：4人分>

ベーコン	4枚	
じゃが芋	250g	
玉ねぎ	100g	
人参	50g	
あさり（水煮缶）	50g	
白花豆ペースト	80g	
コーン	50g	
油	小1	
ポークガラスープ	300cc	
ローリエ	1～2枚	
A	洋風だしの素	2～3g
	塩・こしょう	少々
	豆乳（牛乳）	130g
白ワイン	小1	
バター	4g	



<作り方>

- ①ベーコンを短冊切り、じゃが芋を厚めのいちよう切り、玉ねぎを色紙切り、人参をいちよう切りにする。
- ②油を熱し、ベーコンを炒め、玉ねぎ、人参を入れてさらに炒める。
- ③ポークガラスープ、じゃが芋、ローリエを入れて煮る。
- ④じゃが芋に火が通ったら、あさり、白花豆ペースト、コーンを入れ、ひと煮立ちしたらAで調味する。（※牛乳は煮立たせないように注意する。）
- ⑤白ワイン、バターを入れて仕上げる。

不足しがちな鉄分を多く含む「あさり」が食べやすくなるよう考えた献立です。白花豆ペーストは、大豆を刻んだりミキサーにかけたりしたもので代用してもOKです。

