

# あさりのチャウダー

1人分の鉄分量 3.8mg

## 【材料】 2人分

あさり(砂出し)	200g
ベーコン	1枚
玉ねぎ	1/3個
にんじん	1/3本
じゃがいも	1/2個
パセリ	少々
牛乳	200ml
バター	10g
小麦粉	大さじ1
酒	大さじ2
塩・こしょう	適量

あさりの水煮缶やむき身を利用すると便利です



## 【作り方】

- ① 鍋にあさり、水(150ml)、酒を入れ茹で身ははずし、茹で汁はペーパーでこす。
- ② ベーコン、玉ねぎ、にんじん、じゃがいもは、7~8mm角に切る。パセリはみじん切りにする。
- ③ 鍋にバターを入れてから火をつけ、ベーコン、玉ねぎ、にんじん、じゃがいもをよく炒め、小麦粉を加えさらに炒め、①の茹で汁を注ぎ、煮込む。
- ④ 野菜がやわらかくなったら、①のあさりを加え、最後に牛乳を入れ塩・こしょうで調味する。
- ⑤ 器に盛り付けパセリを散らす。

