

*春野菜のみそチャウダー

<材料> 4~6人分

新じゃがいも	小4個
にんじん	小1本
アスパラガス	3~4本
春キャベツ	2、3枚
新玉ねぎ	中1個
アサリ(むき身)	50g~
ベーコン	50g

バター	大さじ1
小麦粉	大さじ1
水	200ml~
牛乳	200ml~
みそ	大さじ2~
塩・こしょう	適宜



代用OK!

・バター	→マーガリンや油
・小麦粉	→米粉
・牛乳	→豆乳

<作り方>

1. ベーコン・玉ねぎをバターでいため、玉ねぎがしんなりしてきたら、じゃがいも、にんじんを加えてさらに炒める。
2. 小麦粉を振り入れ、まぜながらなじませ、水・あさり・キャベツ・アスパラガスを加えて野菜がやわらかくなるまで煮る。
3. 火を弱めて味噌・牛乳を入れ、味をみながら塩・こしょうで味を調える。

■あさは、冷凍のものや水煮缶を使うと手軽です。もちろん、生の殻つきあさりを使うと本格的でおいしいです。

■みそ味なので、ごはんにもよく合います。

■とろみがいらなければ、小麦粉はなくて大丈夫です。

■好みでとろけるチーズを加えると、より濃厚になります。

