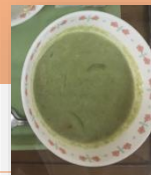


## 《汁物》 若草ポタージュ



鉄分たっぷりのほうれん草を使ったスープです。

### ▶材料（4人分）

ベーコン（千切り）	20g
あさりのむき身	40g
にんじん（いちょう切り）	1/3本
たまねぎ（スライス）	1/2個
ほうれん草	1/5束
小麦粉	大さじ2強
バター	20g
牛乳	120ml
塩	少々
こしょう	少々
固形コンソメ	1個
水	360ml

### ▶作り方

- ① ほうれん草は茹でたあと、フードプロセッサーやすり鉢を使ってペースト状にしておく。
- ② ホワイトルウを作る（弱火）。鍋にバターを入れてよく溶かす。小麦粉を少量ずつ加え、よく混ぜる。よく混ぜながら加熱を続ける。さらさらとしてきたら牛乳を少量ずつ加えてのばしていく。
- ③ 鍋でベーコンをから炒りする
- ④ あさり、にんじん、たまねぎを加えてさらに炒める。
- ⑤ 炒まったら水と固形コンソメを加えて煮る。
- ⑥ あくをとり、②のホワイトルウを加え調味料で味を調える。
- ⑦ 最後にほうれん草のペーストを加えてひと煮たちさせる。