



小松菜とアサリのスープ

栄養士コメント

アサリは造血作用のある鉄分が豊富です。また旨味が強くだし代わりに最適です。豆乳は沸騰すると分離しますので注意してください。

作り方

- ①：鍋に水と中華だし、アサリの水煮缶を汁ごと入れ火にかける。
- ②：沸騰したら小松菜を入れる。
- ③：小松菜に火が通ったら、弱火にし豆乳を加える。スープが温まったら黒こしょうで味を調える。



成分値 (1人分)

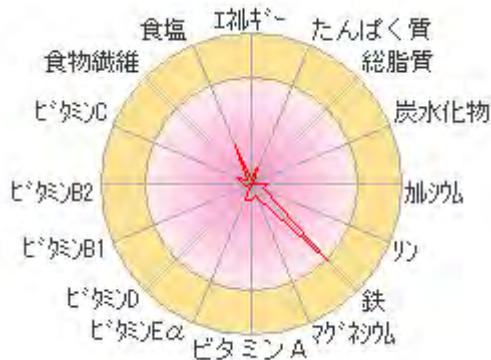
摂取値 単位

1. エネルギー	53 kcal
2. たんぱく質	6.6 g
3. 総脂質	1.5 g
4. 炭水化物	3.3 g
5. カルシウム	81 mg
6. リン	91 mg
7. 鉄	7.3 mg
8. マグネシウム	26 mg
9. ビタミンA	79 μg
10. ビタミンE α	0.9 mg
11. ビタミンD	0.0 μg
12. ビタミンB1	0.05 mg
13. ビタミンB2	0.07 mg
14. ビタミンC	12 mg
15. 食物繊維	0.7 g
16. 食塩	0.6 g

材料 (1人分)

分量 単位

1. 小松菜	30 g
3cmぐらいの長さに切る。	
2. あさり・水煮缶詰	20 g
3. 豆乳(無調整)	50 ml
4. 減塩中華だし	1/2 小サジ
5. 水	70 ml
6. 黒こしょう	少々



(黄色い範囲内です)