



はまぐりと三つ葉の味噌汁

栄養士コメント

はまぐりは、血圧やコレステロールを下げ、肝機能を高め解毒作用を促進する働きのあるタウリンを多く含んでいます。また、粘膜を保護するビタミンB2も含まれています。

作り方

- ：はまぐりを50 ほどのお湯に5～10分につけ砂抜きをする。貝の表面をきれいに洗う。
- ：鍋にはまぐり、水、酒を入れゆっくり火にかける。
- ：貝が開き、軽く沸騰したら味噌を加え、三つ葉入れ火を止める。
- ：器に盛る。



成分値 (1人分)

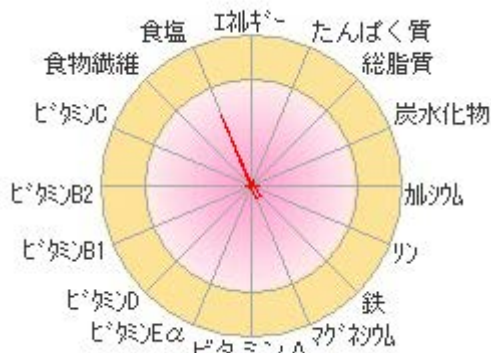
摂取値 単位

1. エネルギー	23 kcal
2. たんぱく質	2.4 g
3. 総脂質	0.5 g
4. 炭水化物	1.9 g
5. カルシウム	43 mg
6. リン	40 mg
7. 鉄	0.7 mg
8. マグネシウム	28 mg
9. ビタミンA	6 μg
10. ビタミンE	0.2 mg
11. ビタミンD	0.0 μg
12. ビタミンB1	0.03 mg
13. ビタミンB2	0.06 mg
14. ビタミンC	0 mg
15. 食物繊維	0.3 g
16. 食塩	1.1 g

材料 (1人分)

分量 単位

1. はまぐり-----	30	g
小2個程度。砂抜きをしておく。		
2. 三つ葉-----	5	g
3. 減塩みそ-----	5	g
小さじ1		
4. 水-----	120	ml
5. 酒・上撰-----		少々



(黄色い部分が範囲内です)