



あさりとほうれん草の ミルクスープ



材料 4人分

- あさり ~ 1缶(60g※汁のない状態) ⇒ 汁を切っておく
- ほうれん草 ~ 100g(1/2束) ⇒ 5cmに切る
- 油揚げ ~ 4cm(50g) ⇒ 縦半分に切ってから横向きで薄切り
- バター ~ 10g(大さじ1弱)
- 酒 ~ 小さじ1
- 水 ~ 200cc
- 牛乳 ~ 400cc
- コンソメ ~ 小さじ1(固形コンソメ1/2個分)
- 塩 ~ 人差し指と親指でひとつまみ
- こしょう ~ 少々



作り方

- ① 鍋を中火に熱し、バターを入れ、ほうれん草・あさり・油揚げを炒める
- ② 水を加えて強火で煮る
- ③ 全体が煮立ったら、牛乳を加えて沸騰させないように中火で煮る
※牛乳を沸騰させると風味が飛ぶので、火加減に注意して煮ましょう
- ④ コンソメ・塩・コショウを入れて味付けをして完成

【1人分の栄養価】

鉄分が多いメニューですので、貧血予防におすすめです！

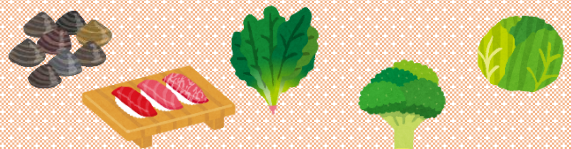


エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食物繊維 (g)	鉄分 (mg)	塩分 (g)
129	8	7.8	0.8	5.1	0.8

鉄分補給で貧血予防！

- ・動物性の食品から効率よく摂取しましょう。

レバー・あさり・まぐろ など



- ・植物性の食品は、ビタミンCを多く含む食材と一緒に食べると吸収がアップします。

小松菜・ほうれん草・大豆製品は、ピーマン・キャベツ・菜の花・ブロッコリーなどと食べると鉄分の吸収が良くなります！

鉄分も意識してとらなければ不足しやすい栄養素のひとつです。食べ方を工夫して、効率よく摂取しましょう。