



あさりと キャベツのスープ

春が旬のあさりとキャベツを使った具沢山のスープです。あさりは鉄分を豊富に含んでいるので貧血予防におすすめです。また、ビタミンCを含む食品と一緒に摂取するとさらに鉄分の吸収率が上がります。

材料 (4人分)

【1人分】

エネルギー：92kcal 鉄分2.6mg

あさり (殻付き)	240 g
キャベツ	200 g
玉ねぎ	80 g
ミニトマト	8個
水	300ml
牛乳	200ml
塩	少々
ブラックペッパー	少々

【飾り用】

オリーブオイル	適量
パセリ	適量

作り方

- 1 あさりは塩分約3%濃度の水（水200mlに塩6g）に浸して砂抜きし、殻をこすり合わせて表面の汚れを落とす。
- 2 キャベツはざく切り、玉ねぎは薄切りにする。ミニトマトはへたをとっておく。
- 3 鍋に分量の水、あさり、キャベツ、玉ねぎを入れ、蓋をして20分程度中火にかける（水煮缶の場合は汁ごと入れ5分加熱する）。
- 4 あさりの殻が開いたら、牛乳、塩、ブラックペッパーを加えて味の調整をする。
- 5 ミニトマトを加え、2分弱火にかける。
- 6 器に盛り付け、オリーブオイルとパセリを散らして完成。

Point

あさりは水煮缶でも代用できます。水煮缶を使うときには、缶詰の汁もそのまま使いましょう。

詳しくはこちら

済生会熊本病院予防医療センターの
クックパッドアカウントをご覧ください。

