

あさりの健康スープ

調理時間 20分

《 材 料 》

あさり	1パック
ハム	2枚
人参	20g
白菜	100g
筍	20g
水菜	少々

調味料

水	2 cup
豆乳	2 cup
キノコ	1/2 個
塩	小 1
コショウ	少々

《 作り方 》

あさはよく水洗いし、水気を切っておきます。筍・人参・白菜はあさりよりもやや小さめのスライスにし、ハムと水菜も同じように切りそろえておきます。

鍋に水・豆乳・キノコを合わせて沸騰させ、あさり・ハム・人参・白菜・筍を入れ、塩コショウで味を整え、火が通れば水菜を散らして仕上げます。



あさりと豆乳の新感覚健康
スープ

【おいしさのヒミツ】

豆乳があさりのおいしさを
引き立てます。

お料理上手メモ

水菜の代わりにグリーンピースでも代用できます。

(1人分)

エネルギー	たんぱく質	脂 質	炭水化物	食塩相当量
71 kcal	6.4 g	2.5 g	5.6 g	2.2 g

作成：みかしほ学園 日本調理製菓専門学校・日本栄養専門学校