



夏はピリ辛スープで食欲増進!



あさりとトマトのピリ辛スープ

材料 4人分

- 殻付きあさり 200g ⇒ 砂出しをしておく
- 生椎茸 4枚 ⇒ 薄切り
- トマト 1個 ⇒ 8等分にしてさらに半分に切る
- 長ねぎ 40g ⇒ 斜め切り

- ★水 700cc
- ★鶏がらスープの素 小さじ2
- ★酒 大さじ1
- ★豆板醤 小さじ1/2
- ★味噌 大さじ1
- ★生生姜 8g ⇒ みじん切り
- ★にんにくチューブ 4cm
- ★ごま油 小さじ1



生の生姜を使うと、風味がきいて美味しいですよ♪

作り方

- ① 鍋にごま油以外の★の材料・椎茸を入れて、強火にかける。フツフツとしてきたら、あさりを加える
- ② あさりの殻が開いたら、トマト・長ねぎ・ごま油を入れ、さっと煮る

【1人分の栄養価】



あさりの鉄分で貧血予防にぴったりのスープです！旬のトマトもたっぷり食べられます♪



エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	食物繊維 (g)	鉄分 (mg)	塩分 (g)
50	2.6	1.4	26	1.4	1.1	1.6

アイスやジュース、摂りすぎていませんか？

暑い日は冷たくて甘いものが欲しくなりますが、毎日の習慣になっていませんか？カロリーは高くなくても、砂糖がたくさん使われていると、糖尿病や虫歯のリスクが上がります。習慣化すると、肥満にもつながってしまいます。量を決めて食べすぎないようにしましょう！

