

食改さんのおすすめレシピ vol.27

食改さんのおすすめレシピを隔月で紹介しています。今回は冬におすすめの温かいスープの紹介です。

ほうれん草とあさりのクリーミースープ



あさりやほうれん草には鉄が多く含まれます。不足すると貧血の原因になり、顔色が悪くなる、頭が痛くなる、疲れやすくなるなど身体の不調に繋がることがあります。じゃがいもなどに含まれるビタミンCと一緒にとると吸収されやすくなります。

- 《作り方》**
- ①じゃがいもは皮をむき、小さめのひと口大に切ります。電子レンジで加熱して柔らかくします。(500wで2分程度)
 - ②ほうれん草は食べやすい大きさに切ります。沸騰したお湯でさつと下茹でして水にさらし、水気を切ります。
 - ③玉ねぎは薄く切り、ベーコンは食べやすい長さに切ります。
 - ④鍋に油を入れ、玉ねぎをしんなりするまで炒めます。
 - ⑤④にベーコンとじゃがいもを入れて炒めます。ベーコンから油が出てきたら、あさり、ほうれん草を入れて軽く炒めます。
 - ⑥⑤に豆乳、水、コンソメを入れます。
 - ⑦ふつふつしてきたら粉チーズを入れて混ぜ、火を止めます。
 - ⑧お皿に盛りつけて完成です。

《材料》1人分

じゃがいも	30g
玉ねぎ	20g
ほうれん草	20g
ベーコン	10g
あさり(水煮)	10g
豆乳(無調整)	100ml
水	30ml
コンソメ(顆粒)	1g
粉チーズ	1.5g
油	2g

一人分	エネルギー	食塩相当量
栄養成分	149kcal	0.8g

◆子育て応援サイト「ハッピー子育て」◆

「ハッピー子育て」には、市の行政サービスや子供の緊急時の連絡先、子育て関連施設・窓口など、子育てに必要な情報がいっぱい！また、アプリに子供の情報を登録することで、子供の成長に応じて検診・予防接種のご案内や育児に関する情報をアプリで受け取ることもできます。

WEBサイトは「常陸大宮市ハッピー子育て」

で検索、または、市ホームページのバナーから、アプリの場合は、下記QRコードを読み取り、ダウンロードしてください。

Get it on
Google play

Download on the
App Store