

# 小松菜とあさりのスープ

主菜

副菜

## ◆ 栄養成分 1人分 【日本食品標準成分表2020年版(八訂)】

エネルギー	98kcal	たんぱく質	3.3g	脂質	3.2g
炭水化物	4.1g	食塩相当量	1.0g		



### ◆ 選び方

葉の緑が濃く、葉先はピンとし、茎はハリがあり、みずみずしさがあるものを選びましょう。

## 小松菜



### ◆ 『小松菜』の栄養成分 1株 約30g当たり

【日本食品標準成分表2020年版(八訂)】

エネルギー	4kcal
たんぱく質	0.5g
脂質	0.1g
炭水化物	0.7g
カルシウム	51mg

1月

2月

3月

4月

5月

6月

7月

8月

9月

10月

11月

12月

# 小松菜とあさりのスープ

## ◆ 材料 2人分

あさり（殻付き）	80g	日本酒※	100cc
小松菜	80g	水	150cc
長ねぎ	10g	こしょう	少々
しょうが	お好みの量	塩	少々
ごま油	大さじ1/2	※料理酒には食塩が含まれています。料理酒を使用すると食塩が多くなってしまうため、日本酒での調理をおすすめします。	

## ◆ 作り方

1. あさりは塩水につけ、砂をはかせ、殻をこすり合わせてよく洗う。
2. 小松菜は5cmの長さに切る。長ねぎは5cm長さの千切りにし、しょうがも千切りにする。
3. 鍋にごま油を熱し、しょうがとあさを炒める。
4. 3に日本酒を入れ煮立たせ、アルコールを飛ばし、水を加える。
5. 4に小松菜を入れ、火が通ったら、こしょう・塩で味をととのえる。
6. お椀に盛り付け、千切りにした長ねぎを飾る。

### **簡単に作りたいときは、あさりの水煮缶がおすすめ！**

- ・あさりの殻付き 80gはあさり水煮 15g
- ・水 150mlは水とあさりの煮汁を合わせて150mlに変更するとおいしくできます。

私たちは、正しく、バランスのとれた食生活を自分(家族)、知人、市民の方々に伝えている食育推進リーダーです。生活習慣病予防の観点から、地域に密着した健全な食生活の普及啓発活動（料理講座や市との協働事業など）を実施しています。ご興味のある方は、下記の発行元までお問合せください。



発行：府中市福祉保健部健康推進課成人保健係 TEL：042-368-6511

協力：食育推進リーダー パブリカ（旧 府中栄養改善推進員の会）