

汁物

献立名： あさりのスープ

あさりの旨味で手軽に減塩。

●材料（6人分）

あさりの水煮	90 g
小松菜	60 g
〔水 + 水煮の汁	900 c c
〔鶏がらスープの素	小さじ4（12 g）
こしょう	少々

●作り方

- ① 材料を切る。
 - ・小松菜 → 2~3 cmに切る。
- ② あさりの水煮、分量の水、鶏がらスープの素を鍋に入れて、ひと煮立ちさせる。
- ③ 小松菜、こしょうを加える。

●栄養価（1人分）

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)
23	4.4	0.3	0.4