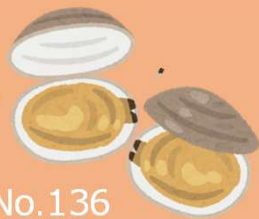


貧血予防のレシピ

あさりのトマトスープ

管理栄養士のレシピ No.136



1人分 エネルギー107kcal 鉄分12.3mg 塩分1.8g

あさりの水煮缶は、鉄を豊富に含む食材です。一般的に鉄が多いといわれている赤身肉よりも多くの鉄を含んでいるため、効率よく鉄を補うことができます。缶詰を使用することで、調理が簡単で手軽に作れるのが嬉しいポイントです。

加えて、ビタミンCを含むブロッコリーやトマトと一緒に摂取することで吸収率がアップします。

材料（2人分）

- ブロッコリー 100g
- たまねぎ 50g
- オリーブ油 大さじ1
- 粉チーズ 大さじ2/3
- トマトジュース無塩 200g
またはカットトマト缶
- あさり水煮缶 1個
- 塩 小さじ1/3
- こしょう 少々
- 水 200ml

ブロッコリーと
たまねぎは冷凍野菜
を使用するとより簡
単に作ることができます！！



作り方（調理時間10分）

- ①ブロッコリーは小房に分け、
たまねぎは横半分に切り縦に薄切りする。
- ②鍋にオリーブ油、たまねぎを入れて
たまねぎの色が透き通るまで中火で炒める。
- ③ブロッコリーを加え、オリーブ油がなじんだら
鍋に●を加える。
- ④煮立ったら蓋をして弱～中火で3～4分煮る。
- ⑤器に盛り付け、粉チーズを振って完成。

★冷蔵庫で冷やして冷製スープとしても！！