



あさりとキャベツのトマトスープ



材料・下準備(3人分)

- あさり水煮缶 …… 1缶(130g)
- キャベツ …… 100g : ざく切り
- たまねぎ …… 1/4個(50g) : うす切り
- ベーコン …… 1/2枚 : 短冊切り
- トマトジュース …… 200ml
(食塩無添加)
- 水 …… 100ml
- おろしにんにく … 少々
- こしょう …… 少々
- パセリ …… 少々 : みじん切り

} A

Point

鉄が豊富なあさりの缶詰を汁ごと使用することで、しっかりだしの風味が感じられ、おいしくいただけます。

作り方

- ① 鍋にAの材料(あさりの水煮缶は汁ごと)を全て入れ、野菜がやわらかくなるまで蓋をして、火にかける。
- ② 仕上げに、こしょうをふり、パセリを散らす。

1人分

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食物繊維	食塩相当量
93kcal	9.7g	1.7g	9.1g	1.4g	0.8g
カルシウム	鉄	葉酸			
74mg	13.5mg	47μg			