## 【汁物】　クラムチャウダー風スープ

あさりで鉄分、牛乳でカルシウムと栄養たっぷりのスープです！

☆　材料（作りやすい量　約２人分）

| | |
|---|---|
| ほうれん草 | 40 ｇ |
| ベーコン | 10 ｇ |
| 水 | 140 ｍｌ |
| あさり水煮缶 | 10 ｇ |
| ぶなしめじ | 40 ｇ |
| 牛乳 | 120 ｍｌ |
| コンソメ(顆粒) | ３ｇ　（小さじ1/2強） |
| 片栗粉 | ６ｇ　（小さじ2） |
| こしょう | 少々 |

☆　作り方

① ほうれん草は茹でて、水にさらし、3㎝幅に切る。ぶなしめじは石づきを取り、ほぐす。
② 鍋にベーコンを乾煎りし、水を入れ、あさり・ぶなしめじを入れ煮る。
③ 火が通ったら、牛乳を入れ温め調味し、水溶き片栗粉を入れ、とろみをつけ、①のほうれん草を入れる。
④ お好みでこしょうをかける。

健康・食事で気になることがありましたら、市管理栄養士までご連絡下さい。

| 1人分の栄養価 | エネルギー（kcal） | たんぱく質（g） | 脂質（g） | カルシウム（mg） | 鉄（mg） | 食塩（g） |
|---|---|---|---|---|---|---|
| クラムチャウダー風スープ | 88 | 4.7 | 4.2 | 88 | 3.6 | 0.9 |
| 1食あたり成人女性(18～64歳)に必要な栄養価 | 600 | 20.3～30.0 | 13.3～20.0 | 217 | 2.2 | 2.2 |

綾瀬市こども家庭センター　　TEL0467-77-1133