毎月19日は食育の日

【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、健康づくり推進課までご連絡下さい。

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

綾瀬市健康づくり推進課　　TEL0467-77-1133