



## あさりの味噌汁

あさりの旨みを利用して味噌を減量。体に優しい味噌汁に



カロリー  
**66 kcal**  
(1人分)

クイックレシピに  
約**10分**

砂抜き時間を除く

定番メニュー  
おすすめ献立付

### 材料 (4人分)

- あさり.....300g
- だし汁.....700cc
- 味噌.....60~65g
- 干しわかめ.....8g (カット/水で戻しておく)
- 花麩.....8個
- ねぎ.....少々 (小口切りで水にさらしておく)

### 作り方



あさりの砂抜きは「調理のコツ」を参照ください

1

あさりは砂抜きしておく。



2

鍋に1のあさりとだし汁を入れて火にかけ、煮立ったら中火で殻が開くまで煮る。



3

味噌を溶かし混ぜ、花麩を加えて一煮立ちしたら火を止める。



4

器にわかめを入れて3の味噌汁を注ぎ、ねぎをあしらう。



### ワンポイントアドバイス

- あさりの旨みが染み出るので、味噌の量は少なめでもOK。使う味噌によって塩分が違うので味見をしながら微調整してください。
- 《しじみの場合》しじみの旨味が強いので、だし汁を使わず水で作っても充分美味しいです。味噌の量は、あさりに比べて少し減らしてもいいですよ。

### 栄養価

あさりにはビタミンB12や鉄分など、貧血予防には欠かせない栄養が多く含まれています。血液をサラサラにしたり、子どもの成長を促すアミノ酸も豊富なので、家族で食べたい食材です！

### おすすめ献立

鉄分が豊富な緑黄色野菜や海藻類を組み合わせると、造血と貧血予防の働きがグンとUP!

動物性たんぱく質の摂りすぎに気をつけたい方は特に、メインのおかずを、焼き魚や湯豆腐などのヘルシーなものにすると良いでしょう。

- ・ごはん・あさりの味噌汁
- ・あじの干物...大根おろしと一緒に食べると、消化を促します
- ・ひじきの煮つけ...ひじきはカルシウムが牛乳の12倍!鉄分がレバーの6倍という含有量!
- ・小松菜の梅味おひたし...小松菜の鉄分とあさりの鉄分で、ダブルの貧血予防を



プリントしたものはファイルなどに閉じていただく料理ブックができますよ。