

# ほうれん草とあさりの食べるスープ

朝食のパンとともに！  
うま味と栄養満点の  
具たくさんスープ。



監修：管理栄養士 奥村 万寿美

# ほうれん草とあさりの食べるスープ



## 材料(2人分)

- ・ほうれん草…1/2束
- ・たまねぎ…1/4個
- ・しめじ…20g
- ・スイートコーン(冷凍)…20g
- ・あさり缶詰(水煮)…1缶  
(冷凍でも可30g)
- ・バター…5g
- ・白ワイン…大さじ1
- ・あさり缶の汁+水…100ml
- ・牛乳…200ml
- ・クリームシチューの素(市販)…1皿分
- ・こしょう…ふた振り

## 作り方

- ① ほうれん草はさつと茹で、水で冷し手搾りする。根元を切り落とし3cmの長さに切る。
- ② 小鍋にバターを入れ加熱し、バターが溶けてきたらたまねぎ、しめじ、スイートコーン、あさりを(冷凍の場合はそのまま)加えて1分ほど炒める。たまねぎがしんなりしたら、白ワインをまわし入れる。
- ③ ②にあさり缶の汁+水と牛乳を加え、温まってきたらクリームシチューの素を加える。とろみがついたら①のほうれん草を入れて再度温め、こしょうで味を調える。

### 栄養成分(1人分)

熱量…191kcal たんぱく質…9.5g 脂質…9.0g 炭水化物…15.6g(食物繊維…2.6g)  
食塩相当量…1.0g

この表示値は目安です。日本食品標準成分表2020年版(八訂)