

## 鉄分たっぷりあさりスープ

### 【材料 1人分】

あさり水煮缶（缶汁ごと）	1/4 缶
厚揚げ	1/4 枚（約 75g）
冷凍ほうれん草	40g
冷凍ささがきゴボウ	30g
しめじ	30g
水	150ml
しょうゆ	小さじ1
こしょう	お好みで

### 【オススメコメント】

アサリ水煮缶を使ってだしらず。  
鉄分が必要な子育て世代や若い女性に。



### 【作り方】

- ① 小鍋に水・あさり水煮缶・石づきを取り小房に分けたしめじ・一口大に切った厚揚げを入れ中火にかける。
- ② スープが沸いてきたら冷凍ささがきゴボウ・冷凍ほうれん草を入れ、もう一度沸いてきたらしょうゆを入れる。
- ③ 器に盛り付け、お好みでこしょうをふる。

👤 1人分のおおよその値段 200円

★子育て世代におすすめ