

あさりとチンゲン菜のスープ

材料（4人分）

あさり（殻つき）	150g
チンゲン菜	1～2株（200g）
ごま油	大さじ1/2
水	450ml
鶏がらスープの素	小さじ2
酒	大さじ1
しょうゆ	小さじ1
酢	小さじ1
塩	少々
こしょう	少々

作り方

- ①あさは薄い塩水で砂抜きをして、殻をこすり洗いする
- ②チンゲン菜は茎の部分は縦に4～6つ割にして、葉の部分はざく切りにする
- ③鍋にごま油を熱してチンゲン菜を炒めて、油がまわったところであさを加えて酒をふり入れて水を回し入れる
鶏がらスープの素を加える
- ④③を煮立て、あさりの口が開いたらアクを取り除き、塩、こしょうで味を調える
仕上げにしょうゆ、酢を加える

栄養価（1人当たり）

エネルギー： 50kcal	脂質： 2.2g
タンパク質： 4.2g	塩分相当量： 2.4g

提供 コープ健康クッキング
コープあいち 西三あおみ地区 食と健康アドバイザー