

かぶとあさりのもち麦スープ



～材料/2人分～

・かぶ(白い部分)	300g (中位2ヶ)
・かぶ(茎と葉の部分)	80g
・あさり(殻つき)	200g
・しょうが(みじん切り)	10g
・ごま油	小さじ1
・酒	50cc
・だし汁(お好みのだし)	600cc
・もち麦	大さじ2
・塩・こしょう	適量

1人分
137kcal

- ①熱したフライパンにごま油をひき、しょうが、洗って砂抜きをしたあさりを入れて炒め、全体に油がまわったら、酒を入れてふたをして中火で蒸す。
- ②あさりの口が開いたら、だし汁、皮をむいて4等分にしたかぶ、もち麦を入れて、弱火で15～20分煮込む。(かぶに竹串がすっと通り、もち麦の芯がなくなればOK)
- ③かぶの茎を3cm長さ、葉を小口切りにし、②に入れ、しんなりしたら塩・こしょうで味を調えて出来上がり。

かぶの旬は、春と秋にあります。3～5月に穫れるかぶは、柔らかいのが特徴です！

根の白い部分

淡色野菜

ビタミンCやカリウムが比較的多い。
ジアスターゼも多く含まれているので、
胃もたれや胸焼け、食べすぎなどの不快感を
解消する働きがある。

茎や葉の緑の部分

緑黄色野菜

β-カロテン、ビタミンC、カルシウム、
カリウム、食物繊維など多くの栄養素が含まれ
ている。

食べ合わせで効果UP!!!

あさりの旬も、春と秋にあります。3～5月は産卵前で身が肥え、栄養も豊富なため美味！

あさり

(血液をつくる鉄やビタミンB12)



かぶ

(ビタミンC)



貧血予防