

簡単!ズボラ飯 プラス

ワン

妊産婦
向け

あさりで鉄チャージ
スープ



所要
8分

今回のレシピは
鉄に注目!

*材料(1人分)

あさり水煮缶大さじ1・ミックス
ベジタブル大さじ2・無調整豆乳
100ml・コーンクリーム缶大さ
じ2・顆粒コンソメ小さじ1/2・バ
ター小さじ1/2

《1人分栄養価》

鉄6.2mg エネルギー136kcal
食塩相当量1.1g

- ① 大きめのマグカップにあさりの水煮とミック
スベジタブルを入れてラップをし、電子レン
ジ600wで約1分加熱する。
- ② ①に豆乳、コーンクリーム、コンソメ、バターを
加えて混ぜ合わせ、電子レンジ600wで約1
分30秒加熱して完成。

妊娠期・授乳期は鉄の必要量が増え貧血にな
りやすい時期。あさりは鉄分が多い食品で、水
煮缶に入っている汁を加えると風味が増して
おいしくなります。あさりやコーンクリームは
小分けにして冷凍しておくとう便利です!



昭和保健センターの
とみたさん

