

あさりのサフランクリームスープ

あさは低カロリーでカルシウムやカリウム、亜鉛、鉄などのミネラルがたっぷり入っています。

<主な材料・4人分>

あさり	1 パック (200g 程度)
玉ねぎ	1/2 個分
にんにく	1 片
トマト	1 個
オリーブオイル	大さじ 1
白ワイン	100ml
サフラン	ひとつまみ
コンソメ	1 個
牛乳	50ml
生クリーム	50ml
塩	適量
こしょう	適量
パセリ	適量



<作り方>

- ① 水 400ml (分量外) にサフランを 30 分程度漬けておく。
- ② あさは殻同士をこすり合わせてよく洗う。玉ねぎとにんにくはみじん切りする。トマトは湯むきして種を取り除き 1cm くらいの角切りにする。
- ③ 鍋にオリーブオイルを入れ、にんにくと玉ねぎを炒め、しんなりしてきたら白ワインとあさりを入れ、蓋をして中火であさりの口が開くまで 3~4 分加熱する。①、トマト、コンソメ、牛乳 50ml を入れ、蓋をし弱火で 1~2 分煮る。
- ④ 生クリームを入れ、ひと煮立ちさせたら塩、こしょうで味をととのえる。
- ⑤ 器に盛り、みじん切りのパセリを散らす。

エネルギー 140 kcal 蛋白質 5.0 g 塩分 1.2 g

(伊勢原協同病院 栄養室 柳田奈央子)