

アサリの味噌ミルクスープ

〈主な材料 4人分〉

アサリ	20個
ハクサイ	1枚
ジャガ芋	1個
ベーコン（薄切り）	2枚
水	600cc
牛乳	200cc
みそ	大さじ1と2分の1
塩	小さじ・少々
粉末パセリ	少々



〈作り方〉

- ①アサリは砂抜きをしておく。
- ②ハクサイは食べやすい大きさ、ジャガ芋は皮をむきいちょう切り、ベーコンは幅1cmの短冊切りにする。
- ③鍋に切ったハクサイ・ジャガ芋・ベーコン・水を入れ、ジャガ芋が軟らかくなるまで煮る。
- ④ジャガ芋が軟らかくなったら、砂抜きをしておいたアサリを鍋に入れ、アサリの殻が全て開いたら味噌を溶き入れる
- ⑤牛乳を加え沸騰しないように火にかける。
- ⑥塩で味を調える。
- ⑦器に盛り、パセリを適量かける。

【エネルギー 91kcal、タンパク質 5.1g、塩分 1.6g】

（伊勢原協同病院 管理栄養士 杉浦恵里）