

## ☆春キャベツとあさりの豆乳スープ

### 【免疫力 UP レシピ】

あさりには「亜鉛」が豊富に含まれています。亜鉛が細胞の代謝を促進することで、免疫細胞が活性化し、免疫力が高まる効果があります。

#### <主な材料・4人分>

あさり 200g  
白ワイン 大さじ 2  
春キャベツ 1/4 個  
人参 1/6 本  
新玉ねぎ 1/2 個  
スナップエンドウ 4 本  
にんにく 1 片  
オリーブオイル 大さじ 2  
小麦粉 大さじ 2  
水 200ml  
豆乳 500ml  
コンソメ 1 個  
塩こしょう 適量  
ピンクペッパー適量



- ① 春キャベツはざく切り、人参と玉ねぎは 1cm の角切り、にんにくはみじん切りにする。スナップエンドウはスジとヘタを取り、茹でて粗熱をとる。
- ② あさりは砂抜きし、貝をこすり合わせ水洗いしてざるにあげる。
- ③ 鍋にオリーブオイル大さじ 1 を熱して、にんにくを入れ弱火にかけて香りが出るまで炒める。  
あさりと白ワインを入れ、ふたをして殻が開くまで加熱する
- ④ 殻が開いたら、一度取り出し具と汁は別々に分けておく。
- ⑤ 同じ鍋残りのオリーブオイル大さじ 1 を熱してキャベツと人参、玉葱を炒め、しんなりとしてきたら小麦粉をふり入れ、水を少しずつ加え、コンソメと④の汁も入れて野菜が柔らかくなるまで煮る。
- ⑥ 豆乳と④の具も加えて沸騰させないように弱火で加熱する。塩こしょうで味をととのえる。器に盛り付けて、スナップエンドウとピンクペッパーを散らして完成。

エネルギー 162kcal 蛋白質 8.8g 塩分 1.5