

アサリのポタージュ



- 材料(2人分)
- ・ご飯 ... 200g
 - ・アサリ(殻つき) ... 300g
 - ・卵 ... 1個
 - ・玉ねぎ ... 1/4個(80g)
 - ・トマト ... 小1個(140g)
 - ・水 ... 2カップ(400ml)
 - ・塩 ... ひとつまみ
 - ・こしょう ... 少々
 - ・チーズ ... 10g
 - ・パセリ ... あれば少々

名古屋文理大学短期大学部
名古屋文理栄養士専門学校
栄養実態研究サークル

栄養価 (1人分)

エネルギー	271 kcal
タンパク質	11.4g
脂質	4.6g
炭水化物	44.4g
食塩	2.8mg

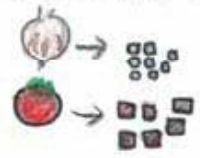


作り方

1. アサリは殻出し、殻をこすり合わせるようにして洗いきるに上げて水気を切る



2. 玉ねぎはみじん切り、トマトは角切りにする



3. アサリ水をなべに入れ、火にかけて煮立ったら玉ねぎを入れる



4. アサリの口が開いたら、トマト・ご飯を加える



5. ご飯がふくらしてきたら塩・こしょうで味をととのえる

6. 溶き卵を流し入れ、卵がふんわりしてきたら火を止めてチーズを散らす



7. お皿に盛り、パセリを散らしたら完成!!

ポイント

1. 油を使わないヘルシーレシピ
2. アサリは、コハク酸もたく亜鉛や鉄などのミネラルが豊富
3. 残りご飯で作れるお手軽レシピ