

あさりの減塩スープ



副菜

1人分

エネルギー 49kcal

たんぱく質 3.6g

脂質 0.2g

炭水化物 5.7g

塩分 1.0g

<Point>

一般的に味噌汁やスープなど汁物は、1人前約 2g の塩分が含まれています。高血圧の方は 1食あたりの目標塩分量が 2g のため、汁物 1杯で 1食分の塩分量を摂ることとなります。

今回のレシピは、あさりやトマトの旨み、さらにしょうが・ねぎ・こしょうなどの香りを活かし、塩分 1g のスープとなりました。汁の量（水の量）をたくさんにし過ぎないことも、減塩のポイントです。

材料（1人分）

あさり(殻つき)・・・75g
アスパラガス・・・50g
トマト・・・45g
ねぎ・・・10g
しょうが・・・2g
酒・・・大さじ 1
塩・・・0.3g
こしょう・・・少々
水・・・100ml

作り方

1. あさりは砂抜きをして、十分に洗います。
2. 野菜を切ります。
アスパラガス・・・2～3 cmの長さ
トマト・・・さいころサイズの角切り
ねぎ・・・2～3cm の千切り
しょうが・・・千切り
3. 水、酒、しょうが、あさを鍋に入れ、火にかけます。沸騰したら、アスパラガスを加えます。
4. あさりの口が開いたら、塩・こしょうで味を調え、ねぎとトマトを入れ、ひと煮立ちしたら出来上がり。