

チャウダー風みそスープ

対象

妊婦さん
貧血気味の方向け



材料【2人分】

あさりの缶詰 1/2 缶
ホールコーン 大さじ 3
キャベツ 100g
水 300ml
みそ 小さじ 1
牛乳 20ml

作り方

- 1) 鍋に水とあさり（汁ごと）を入れ沸騰させる。
- 2) ホールコーンと一口大にちぎったキャベツを入れて煮る。
- 3) キャベツに火が通ったら火を止めてみそをとき入れ、仕上げに牛乳を入れる。

Cooking Point!

・あさり缶詰だけでおいしいうま味が出ます。

