

レタスとあさりのスープ



うまみ成分を多く含むあさりには、さまざまな栄養素も含まれています。

特に多いのがビタミンB12・カリウム鉄・亜鉛などです。また、アミノ酸の一種であるタウリンも多く含まれています。



材料(4人分)

・あさり	…12個	・オリーブ油	…大1/2
・レタス	…200g	・塩	…小2/3
・ミニトマト	…8個	・こしょう	…少々

作り方

- ① アサリはよく洗い、レタスは食べやすくちぎる。ミニトマトはヘタを取って半分に切る。
- ② 鍋に①と水1カップ、オリーブ油を入れてふたをし、中火にかける。沸いてきたら3分ほどそのまま蒸し煮にする。
- ③ ふたを取りさらに水2カップ加えてひと煮立ちさせ塩、こしょうで味を調える。