

# あさりとトマトの雑炊

材料（4人分） ◎分量は正味重量（皮・殻や骨を除いたもの）です。

あさり（殻つき）	400g
トマト	1/2個
生しいたけ	2個
小ねぎ	2本
中華スープ	800ml
ごはん	200g
薄口しょうゆ	大さじ1/2
卵	1個
こしょう	少々

◎ 1カップ=200ml、大さじ1=15ml、小さじ1=5ml です。

エネルギー  
131kcal

たんぱく質  
7.5g

塩分  
1.5g

## 作り方

- ① あさりは塩水に浸し、砂抜きしておく。トマトとしいたけは1cmの角切りにする。小ねぎは小口切りにする。
- ② 鍋に中華スープとしいたけを入れて加熱し、沸騰したらあさりを入れる。あさりの口が開いたら、トマトとご飯を加え、さらに薄口しょうゆを入れて中火にする。
- ③ あくを除きながら3～5分ほど加熱し、さらに溶き卵を回し入れ、こしょうを加える。
- ④ できあがり器に盛り、小ねぎをちらす。



あさは鉄もたんぱく質も多く含み、貧血予防に役立ちます。また、ビタミンCが多い食品（緑黄色野菜・果物など）と一緒にとると、鉄の吸収も高まります。

