

## らくらくキッチン Vol.38



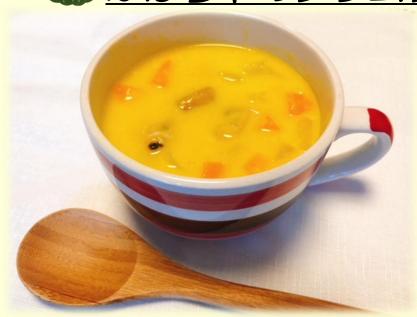
## 味覚の変化がある方へ

亜鉛は、味覚を正常に保つ働きのあるミネラルです。 亜鉛を多く含むあさりを使ったスープでミネラル補給をしましょう!



## **りかぼちゃのクラムチャウダー**





【材料】(2人分) かぼちゃ 1/8個 人参 1/4本 たまねぎ 1/2個 むき身アサリ 25 g 牛乳 1/4カップ лk 1カップ バター 7.5g大さじ1 小麦粉 固形コンソメ 1/2個 少々

## 【作り方】

[1人前] 185kcal 塩分1.0g

- ①かぼちゃを耐熱皿に入れラップをしてレンジで500W 約1分加熱する。野菜を1口大に切る。
- ②鍋にバターを熱し野菜を炒め、全体にバターが回ったら 小麦粉を加えて全体になじませる。
- ③水を加え、野菜が柔らかくなるまで煮込む。
- ④コンソメ・牛乳を加え、むき身アサリを加えて弱火で 約5分煮込む。
- ⑤塩で味を調えて完成!



- ・亜鉛を多く含む食品は他に・・・ 牡蠣、カニ、鶏肉、豚肉、赤身肉、レバー、卵、チーズなど
- ・ビタミンAやビタミンCを多く含む野菜などと一緒に摂ると亜鉛の 吸収率がアップし効果的です!