



## 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！



### 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	25g
牛乳	1/4カップ
水	1カップ
バター	7.5g
小麦粉	大さじ1
固形コンソメ	1/2個
塩	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塩で味を調べて完成！

- ・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！