

あさりの冷や汁

鉄
たっぷり

熱中症
予防



材料(4人分)

木綿豆腐……………2分の1丁
きゅうり……………1本
塩（塩もみ用）…小さじ4分の1
大葉……………4枚
みょうが……………1個
すりごま……………小さじ2
味噌……………大さじ2
あさり水煮缶……2分の1缶
水……………600ml



15分

1人分の栄養価

エネルギー：72kcal	糖 質：2.5g
たんぱく質：7.4g	食塩相当量：1.7g
脂 質：3.6g	鉄：5.7mg

作り方

- ① 木綿豆腐は食べやすい大きさにざっくりとくずす。
- ② きゅうりは輪切りにして塩をふり、10分程おいたあと水気を絞る。
- ③ 大葉はせん切りにする。
- ④ みょうがは輪切りにする。
- ⑤ ボウルにすりごま、味噌、あさり水煮缶、水を入れて混ぜ合わせる。
- ⑥ 豆腐と野菜を加えて混ぜ、冷蔵庫で冷やしておく。

ポイント

- ・火を使わずに作ることができるお手軽レシピです。
- ・あさりには鉄分が豊富に含まれており、貧血予防に役立ちます！
- ・あさり水煮缶の代わりに鯖やツナの缶詰でも◎。
たんぱく質も補給できます。

暑い日に
オススメ!



川口市
マスコット
「ぎゅぼらん」