



- 材料** (2人分)
- ・新玉ねぎ … 1/4玉
 - ・新キャベツ … 2枚
 - ・うす切りベーコン … 1/2枚
 - ・冷凍あさり … 20g(3%塩水で解凍)
 - ・水 … 150ml
 - ・酒 … 小さじ1/2
 - ・もちり麦 … 1袋
 - ・固形コンソメ … 1個
 - ・無調整豆乳 … 200ml
 - ・黒こしょう … 少々

作り方 1. 野菜・ベーコンは、好みの大きさにカット。

2. 解凍した冷凍あさは一度水洗いする。鍋にあさりと水と酒を入れ、弱火にかけ、火が通ったら火を止める。加熱のし過ぎで固くなります。あさりの身はいったん鍋から取り出す。

3. 鍋のあさりの煮汁、野菜、押麦(もちり麦)、固形コンソメを入れ、沸騰したら弱火で10分加熱。

4. あさりと無調整豆乳を加え、再加熱し沸騰直前で火を止め出来上がり。盛り付けて黒こしょうをトッピング。

春バテに自律神経を支える
トリプトファンも豊富



1人分168kcal
塩分相当量1.6g

レシ
ピ
かんたん

キャベツと豆乳の
クラムチャウダー



- 材料** (2人分)
- ・豆乳 … 150ml
 - ・甘酒アルコール0% … 100ml
 - ・ヨーグルト … 50g
 - ・冷凍ミックスベリー … カップ1/2
 - ・バナナ … 1本

作り方

1. すべての材料をミキサーにかけるだけ



1人分131kcal
たんぱく質5.1g
炭水化物23.8g

おやつで栄養補給!
タンパク質、糖質、食物繊維、
ビタミンB群、ビタミンC、
ポリフェノール、乳酸菌など
体にうれしい成分がとれる一杯。

レシ
ピ
かんたん

甘酒スムージー