

* あさりの具たくさんミルクスープ *

材料（2人分）

パスタ	20g	人参	2cm幅
あさりの水煮缶	50g	ブロッコリー	子房4個
玉ねぎ	¼個	水	200cc
セロリ	5cm幅	牛乳	200cc
ベーコン	1枚	コンソメ	½個
じゃがいも	½個	塩こしょう	少々

妊娠中に必要な1日の鉄分の半分がとれます。スパゲッティをマカロニ、ベーコンを鶏肉にしてもおいしいです！

作り方

- ①パスタは半分に折って茹でる。
- ②玉ねぎ、セロリ、ベーコン、じゃがいも、人参は1cm角に切る。
- ③ブロッコリーは、子房に分け、色よく茹でる。
- ④ベーコンを炒め、②とあさりの水煮缶を汁ごと加え、水、コンソメを入れ、煮る。
- ⑤ゆでパスタ、牛乳、塩こしょうで味を調え、③を加える。

栄養価（1人分）

エネルギー	218 kcal
たんぱく質	12.7g
脂質	8.7g
カルシウム	161mg
鉄分	10.0 mg
食物繊維	2.4 g
塩分	1.0 g