



## あさりと小松菜のカレースープ

～ 西宮産の小松菜を使って、鉄分たっぷりのスープです ～

### ◆材料（2人分）

あさり水煮缶	小1個
小松菜	1/2束
しめじ	1/3袋
サラダ油	小1/2
☆カレー粉	小1
☆ケチャップ	大1
☆おろしにんにく	少々
(塩)	(適宜)

### ◆作り方

- ① 小松菜は3cmに切り、しめじは石づきを切り落とし、ばらす。あさり水煮缶は、身と汁に分けておく。
- ② 鍋にサラダ油を熱し、☆を入れて軽く炒める。
- ③ あさりの汁に水を足して300ccにしたものを②に入れる。
- ④ 小松菜としめじを入れ、火が通ったらあさりの身も入れる。  
\*味が薄すぎれば、塩を少々足す。

1人あたり エネルギー65kcal たんぱく質8.8g 脂質1.1g 塩分相当量0.7g  
鉄12.1mg



西宮では、小松菜やほうれん草などの軟弱野菜\*の栽培が盛んです。近郊で採れる新鮮な野菜は栄養価が高いため、地産地消（地域で生産された産物を、その地域で消費すること）をしましょう♪

\*軟弱野菜・・・やわらかく鮮度が落ちやすいデリケートな葉物野菜



## ラタトゥイユ(夏野菜のごった煮)

～ かぼちゃの甘味で薄味でも満足 ～

### ◆材料（4人分）

トマト	中2個
またはトマト缶	1/2缶
なす	2本
かぼちゃ	100g
玉ねぎ	1/2個
にんにく	1かけ
オリーブ油	大1.5
塩	小1/2
黒こしょう	少々
あれば オレガノ・バジル	

### ◆作り方

- ① 野菜はすべて2cm角に切る。にんにくはみじんぎりにする。
- ② かぼちゃはラップをしてレンジ600Wで2分加熱する。
- ③ 鍋にオリーブ油を熱し、にんにく→玉ねぎ→なす→トマトの順に炒める。蓋をしながら蒸し焼きすると焦げ付きにくく早く炒まる。
- ④ 塩、黒こしょう、あればオレガノやバジルなどのハーブを入れ、かぼちゃも入れて蓋をする。弱火で様子を見ながら10分ほど煮込む。

★ 冷蔵庫でしっかり冷やしてもおいしくいただけます。

1人あたり エネルギー75kcal たんぱく質1.4g 脂質4.1g 塩分相当量0.8g