

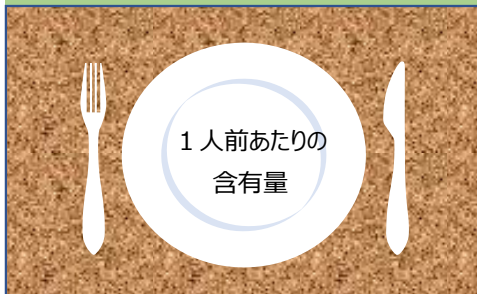


## あさり汁

2023/3/4

材料	4	人前	調味料
あさり	200	g	
葉ねぎ	0	適宜	
水	800	ml	
白だし	50	ml	

## 栄養成分表



15	Kcal エネルギー
12	ミリグラム コレステロール
1.1	グラム 炭水化物
2.3	グラム 食塩相当量

## 作り方

- ① あさりは砂抜きをして良く洗う
- ② 鍋にあさりと水と白だしをいれて火にかける
- ③ あさりの口が開くまであくを取りながら火にかける
- ④ 盛り付けたら葉ネギを散らす