



2020年8月

ハマグリのおまし汁（材料: 2人分）【CAND キッチン No.12】



～材料～

ハマグリ	: 2個 (200g)
三つ葉	: 少々
水	: 400cc
白だし	: 小さじ2
塩	: 少々

～栄養成分～（一人前あたり）

エネルギー	: 43 kcal
たんぱく質	: 6.2 g
脂質	: 0.6 g
炭水化物	: 2.8 g
食塩相当量	: 2.7 g

～手順～

1. ハマグリは砂抜きをしておく。
2. 鍋に水をはり、1のハマグリを入れ、火にかける。
3. 沸騰して、ハマグリが殻が開いたら、白だしを加え、塩で味を整える。
4. 最後にお椀に盛りつけて、三つ葉を浮かして完成!!