



あっさりアサリと白菜のスープ

## あっさりアサリと白菜のスープ

エネルギー 105kcal  
(1人分あたり)

### 【材料2人分】

---

- ・アサリ 20個
- ・白菜 2枚
- ・にんにく 2かけ

### 【調味料】

---

- ・みりん 大さじ2
- ・塩 少々
- ・こしょう 少々
- ・オリーブオイル 適量
- ・水 300ml



# あっさりアサリと白菜のスープ

---

- ①アサリをしっかりと洗う。
- ②白菜を1口大に切る。
- ③スライスしたニンニクを、  
オリーブオイルを入れた鍋で中火で炒める。
- ④鍋に水とみりんを入れて煮る。
- ⑤お好みで塩・こしょうを入れて完成。