

【第63回／平成28年度6月】

あさりのまぜご飯を紹介します。

あさりは鉄分が豊富な食材です。鉄分は体内で、酸素の運搬だけではなく、筋肉の収縮やエネルギー生産などに関わっています。そのため、鉄分が不足すると、貧血や倦怠感、筋力低下などを起こしやすい体となってしまいます。

鉄分には、肉や魚などに多く含まれる「ヘム鉄」と野菜に含まれる「非ヘム鉄」があります。非ヘム鉄は、ヘム鉄に比べ吸収率が低いですが、肉、魚、卵、大豆製品、乳製品などのたんぱく質食品や野菜や果物に含まれるビタミンCと一緒に食べると、吸収率がアップします。混ぜ込むご飯は少し固めがおすすめです。ぜひお試しください。



あさりのませご飯

材 料(4人分)

ご飯	茶碗 4 杯 (550g)	白ごま	小さじ 2
あさり	殻付き 200g	酒	大さじ 2
小松菜	80g	醤油	小さじ 1
れんこん	40g	みりん	小さじ 1

＝作り方＝

1. あさりは砂出ししておく。
2. 小松菜はきざみ、れんこんはいちょう切りにする。
3. 鍋に砂出ししたあさりと酒を入れ、蓋をして火にかけ酒蒸しにする。
4. あさを殻からスプーンなどで取りのぞく。熱いので気をつける。
5. あさを蒸した鍋にもどし、醤油、みりんを加え少し煮立ち始めたら、小松菜、れんこんを炒め、小松菜がしんなりしてきたら、ごまをふる。
6. 汁気が残るくらいで火を止め、ご飯とよくまぜて出来上がり。

※栄養成分※

カロリー	270 kcal
タンパク質	5.5 g
脂質	1.0 g
炭水化物	55.5 g
カルシウム	65 mg
鉄分	1.7 g
塩分	0.6 g
食物繊維	1.1 g

