

【鉄分豊富 貧血予防レシピ】
あさりと大豆の五目煮



材料(4人分)

あさり	150g (殻付き)	にんじん	(40g)
酒	大さじ2	しょうが	3g
水煮大豆	60g	A {	しょうゆ 小さじ1.5
大根	(120g)		みりん 小さじ1.5
長ねぎ	(60g)		だし汁 1カップ

作り方

1. あさりは殻をこすり合わせてよく洗う。
2. 鍋にあさりと酒を入れ、蓋をして中火にかける。殻が開いたら火をとめて殻から身をはずす。(やけどに注意) 煮汁はとっておく。
3. 大根は2cm程の角切りにし、にんじんは1cm程の角切りにする。ねぎは2cm程の輪切りにする。しょうがは千切りにする。
4. 鍋に水煮大豆、大根、にんじん、あさりの煮汁、Aを入れて強火にかける。沸いてきたら火を弱める。大根の色が透き通ってきたら、あさり、長ねぎ、しょうがを加える。時々鍋を返しながらか、にんじんが柔らかくなるまで煮て、出来上がり。

= バランスアップポイント =

煮物の具材には、旬のあさりと節分にちなんで大豆を使いました。あさりも大豆も鉄分が豊富な食材です。鉄分は、体中に酸素を運ぶ働きや酵素の材料となったり、体に入った栄養素を体が使いやすい形に変える(代謝)を助けるといった重要な働きもあります。しかし、日本人は鉄分が不足しているといわれています。鉄分が多く含まれる食材としては、あさりやしじみなどの貝類や納豆や豆腐などの大豆製品、赤身の肉類、小松菜や大根の葉などがあります。不足しないように積極的に摂取しましょう。

栄養成分(1人分)

エネルギー	48kcal
たんぱく質	3.6g
脂質	1.1g
炭水化物	6.2g
食物繊維	2.1g
カルシウム	42mg
鉄分	1.0g
塩分	0.8g

植物性食品の鉄分は、
ビタミンCやたんぱく質と
合わせてとることで、
吸収率がアップします！

