

あさりと小松菜のおひたし



レシピのポイント

*貧血の方におすすめ
鉄分が豊富なあさりを使用しました。

*おいしく減塩!
あさりの煮汁としょうがを使うことで醤油はいりません。さらに、みょうがを添えて香りがよいおひたしです。

材料 (4人分)

あさり	100g
酒	大さじ2
しょうが	小さじ1 (刻んだ状態で)
小松菜	1袋(200g)
みょうが	1個
かつお節	1袋(2g)

作り方

1. 鍋に、砂出ししたあさり・酒・刻んだしょうがを入れ、蓋をして酒蒸しにする。殻は外し、汁は残しておく。
2. 小松菜は塩ゆでし冷水にとる。水気をしぼり3cm幅に切る。
3. みょうがは輪切りにする。
4. ボウルに1のあさりと汁・小松菜・みょうが・かつお節を入れて和える。

栄養成分(1人分)

エネルギー	19kcal	食物繊維	0.8g
たんぱく質	1.7g	カルシウム	80mg
脂質	0.1g	鉄分	1.6mg
炭水化物	1.6g	塩分	0.2g

貧血を防ぐためのポイント

- 1日3食欠かさず食べる
- インスタントや菓子類で食事を済ませない
- たんぱく質食品(肉・魚・卵・大豆製品)を毎食食べる。
- 鉄を含む食品(赤身肉・レバー・魚・貝・大豆製品・青菜など)をしっかり取る
- 緑黄色野菜や果物も一緒にとるとビタミンCの効果で鉄分の吸収がアップ!