

【第37回／平成26年4月】

あさりのワイン蒸し を紹介します。

あさりには、鉄やビタミン12、カルシウムなどが多く含まれています。

貧血予防のために、成長期のお子さんや妊娠中の方、高齢者の方に摂取していただきたい食品です。

あさりの調理方法には、味噌汁やごはん、パスタ、チャウダー等いろいろありますが、今月はあさりのワイン蒸しを紹介します。

今が旬のあさに春キャベツと新玉ねぎを加え、この時期ならではの春野菜と一緒に摂取出来るように調理しましたので、食卓に春を感じてみてください。

今回は同じ手順で調理できる、あさりの酒蒸しのレシピも載せています。

こちらもぜひお試しください。



あさりのワイン蒸し

材 料(4人分)

・あさり	400 g	・オリーブオイル	大さじ 1/2
・キャベツ	200 g	・白ワイン	大さじ 4
・玉ねぎ	100 g	・バジル	6枚
・にんにく	1片	・コショウ	少々

＝作り方＝

1. あさりは砂を抜きよく洗う。キャベツはざく切り、玉ねぎはせん切りにする。
にんにくはみじん切りにする。
2. フライパンにキャベツと玉ねぎを入れ、にんにく、あさり、白ワインを加えて
ふたをし、弱火で火を通す。
3. あさに火が通ったら、オリーブオイルをまわし入れ、コショウとバジルをち
らして出来上がり。

※ 栄 養 成 分 ※

カロリー	59 kcal
タンパク質	3.5 g
脂質	1.7 g
炭水化物	5.5 g
カルシウム	63 mg
塩分	0.9 g
食物繊維	1.4 g

あさりの酒蒸し

材 料(4人分)

・あさり	400 g	・酒	大さじ4
・キャベツ	200 g	・あさつき	4本
・玉ねぎ	100 g	・コショウ	少々
・にんにく	1片		

＝作り方＝

1. あさりは砂を抜きよく洗う。キャベツはざく切り、玉ねぎはせん切りにする。
にんにくはみじん切りにする。
2. フライパンにキャベツと玉ねぎを入れ、にんにく、あさり、酒を加えてふたをし、弱火で火を通す。
3. あさりに火が通ったら、コショウとあさつきをちらして出来上がり。

※ 栄養成分 ※

カロリー	52 kcal
タンパク質	3.7 g
脂質	0.2 g
炭水化物	6.1 g
カルシウム	62 mg
塩分	0.9 g
食物繊維	1.5 g

