

／ちょっとええよ〜／

管理栄養士の おすすめ食材&レシピ

栄養は「元気」の源です

春キャベツとあさりの 酒蒸し

あさりから出た旨みたっぷりのエキスが、やわらかい春キャベツにしみこみます。茹でたてのパスタを絡めても美味しいですよ。



[材料／2人前]

春キャベツ	400 g	酒	大さじ 3
あさり（殻付き）	200 g	オリーブオイル	大さじ 1
にんにく	1 片	塩	小さじ 1/4
		こしょう	少々

[栄養価表]

	男性目標値	女性目標値	あさりの酒蒸し
エネルギー	2,000kcal	1,650kcal	140kcal
たんぱく質	60 g	50 g	5.2 g
野菜	350 g	350 g	200 g
塩分	7.5 g 未満	6.5 g 未満	1.6 g

※ 目標値は、男女ともに50歳～69歳の方を対象にした1日あたり摂取目標値を示しています



今月の食材

春キャベツ

大根の消化酵素が胃腸を整える

あさりには血液の材料となる鉄分が多く含まれています。あせりと春キャベツと一緒に食べると、春キャベツのビタミンCが鉄分の吸収率を上げてくれるため、鉄分を効率よく摂ることができます。貧血気味という方はぜひ試してみてくださいね。

[下準備]

☆ あさりの砂抜きのコツ

500mlの水に対して、ペットボトルのキャップ2杯分の塩（約15g）で海水と同じ3%の塩水を作ることができます。

[作り方]

- 1 春キャベツはざく切り、にんにくは薄切りにします。
- 2 フライパンに春キャベツ、あさり、にんにく、酒を入れて中火にし、ふたをして10分ほど蒸し煮にします。
- 3 あせりが開いたらオリーブオイルを加え、塩とこしょうで味を調えたら完成です。

☆ 料理のコツ・ポイント

あせりは火を通し過ぎると身が縮んで硬くなるので、殻が開いたら早めに火から下ろしましょう。



オリーブオイルで動脈硬化予防

オリーブオイルに含まれるオレイン酸には、悪玉コレステロールを下げる作用があります。