

ヘルシーケッキング第11号 「貧血予防」参照

# あさりとほうれん草のパスタ



## 材料(2人分)

あさりの水煮	50g
塩(②)	少々
ほうれん草	80g
塩(③)	少々
スパゲティ	200g
オリーブオイル	大さじ1(12g)
おろしニンニク	小さじ1(6g)
醤油	小さじ4(24g)
バター	10g

## 栄養成分表示：1人前当たり

エネルギー	483kcal
たんぱく質	20.0g
脂質	12.7g
炭水化物	77.0g
鉄分	10.0mg
食塩相当量	1.9g

## 【作り方】

- あさりの水煮は、キッチンペーパーなどで水気をしっかりと拭き取る。
- 沸騰したお湯に塩とほうれん草を入れて2分ほど茹で水でさらす。その後5cm幅に切る。
- 鍋にお湯を沸かし、塩をいれてパッケージの表記通りスパゲティを茹でる。
- フライパンにオリーブオイルとおろしニンニクを入れ、中火で熱し香りが立つまで炒める。
- ①を入れて軽く炒め③を入れてさっと炒める。
- ⑤に醤油とバターを入れて混ぜ合わせ、最後に②を入れて絡める。

### Menu column

### あさりのちから

あさりは、カルシウムやカリウム、亜鉛、鉄などのミネラルを多く含み、私たちの健康や美容をサポートしてくれる高い栄養価をもつ食品です。

#### 貧血予防

あさりは、鉄分を多く含むだけではなく、赤血球の成分となる鉄や赤血球の働きをサポートするビタミンB12が豊富に含まれています。



#### 高血圧予防

あさりに含まれるカリウムは、摂り過ぎた塩分を体外へ出す働きがあるため高血圧予防に役立ちます。

#### 骨を強くする

あさりは、骨や歯の成分となるカルシウムを多く含んでいるため、骨粗しょう症予防におすすめです。

※ただし、あさりは塩分量が多いため摂り過ぎに注意！

