

おすすめレシピ ボンゴレ

1人分のカロリー-569kcal、鉄分 7.8mg、塩分 3.5g

【材料（2人分）】

- | | | | |
|------------|-------|--------|---------|
| ・ あさり（殻つき） | 300g | ・ みりん | 大さじ 1 |
| ・ スパゲティ（乾） | 200g | ・ こしょう | 少々 |
| ・ オリーブオイル | 大さじ 1 | ・ パセリ | 少々 |
| ・ トマト | 2個 | | （みじん切り） |
| ・ にんにく | 1かけ | ・ 粉チーズ | 少々 |
| | | | （みじん切り） |



今が旬のあさは、うま味成分もたっぷり含んでいます。

【作り方】

- ① スパゲティは塩（分量外）を入れた湯でゆでます。
- ② フライパンでオリーブオイル、にんにくを熱し、砂抜きしたあさをさっと炒めます。湯むきし、種を取り除いたトマトを1cmくらいのさいの目切りにし、あさりとともに煮ます。
- ③ こしょう、みりんで味を調えます。
- ④ ゆでたてのスパゲティをからめ、パセリ、粉チーズをかけます。

※あさり自体に塩分が含まれますので、味付けは薄味にしましょう。

☆☆栄養情報☆☆

あさは、鉄分、カルシウム、ビタミンB12が豊富です。鉄分はビタミンCと一緒に摂取すると吸収がアップするので、サラダなどをそえると良いでしょう。

栄養士 信太麻衣子

皆様のレシピを教えてください！栄養計算の上、『おすすめレシピ』に掲載させていただきます。