

おすすめレシピ

～ビタミン・ミネラルシリーズ～

「ボンゴレ」

1人分あたり
569kcal
鉄分 7.8mg
塩分 3.5g

☆☆☆栄養情報☆☆☆

あさりには、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。



【材料(2人分)】

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

【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、みじん切りにしたにんにくを熱し、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 みりんで味を調べ、お好みでコショウをふります。
- ④ ゆでたてのスパゲティをからめ、みじんぎりにしたパセリ、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。

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。