



あさりとブロッコリーの焼き明太子和え

10分

分量

2人分

材料

あさり(水煮缶)	20g
ブロッコリー	中1/2株(100g)
辛子明太子	2/3本

作り方

- ① 明太子はグリルまたはトースターで色が白っぽくなるまで焼き、皮を除く。
- ② ブロッコリーは小房に分け、鍋にお湯を沸かす。少量の塩を加え、2分程下茹でし、冷目で冷やす。
- ③ ボウルに水気を切ったブロッコリーとあさりを入れ、明太子をほぐし加えて混ぜ、できあがり。

栄養価 (1人分)

☆ 栄養メモ ☆

3.1 グラム
炭水化物

6.3 グラム
たんぱく質

0.8 グラム
脂質

0.7 グラム
塩分

◆あさりには貧血予防が期待できる栄養素が豊富！
日本食品標準成分表2020年版によると赤血球をつくる材料となる鉄が100gあたり、生のあさりには**3.8mg**、あさりの水煮缶には**30g**含まれます。1日の鉄の摂取推奨量は年代によって多少変わりますが男性で**7.5g**、女性で**10.5g**です。

◆あさりに含まれる鉄は非ヘム鉄に分類され、**ビタミンC**と一緒に摂ることで吸収率がUP◎
ブロッコリーには**ビタミンC**が豊富なため、あさりとブロッコリーを一緒に摂ることであさりの鉄分を効率的に摂ることができます。

41

キロカロリー



とろ〜り食感！かぶとひき肉のそぼろ煮

15分

分量

2人分

材料

かぶ	2個(約160g)
豚ひき肉	60g
しょうが	ひとかけ(5g)
★だし汁	200ml
★酒	大さじ1(15g)
★砂糖	小さじ1(3g)
★しょう油	小さじ1・1/2(9g)
片栗粉	大さじ2(6g)
水	大さじ1(15g)

作り方

- ① かぶは皮を剥かずにくし型、葉は4cm幅に切り、しょうがは千切りにする。
- ② 鍋に★の調味料を入れ、ひと煮立ちさせたらかぶとひき肉、しょうがを加えて弱火で煮る。
- ③ かぶが柔らかくなったら葉を加えて少し煮込み、しんなりしたら水溶き片栗粉を加え、とろみをつけてできあがり。

栄養価 (1人分)

☆ 栄養メモ ☆

8.9 グラム
炭水化物

6.7 グラム
たんぱく質

5.3 グラム
脂質

0.8 グラム
塩分

◆かぶの葉には**ビタミンC**と**β-カロテン**(体内で**ビタミンA**に変化)が豊富に含まれます◎
皮膚の健康維持や風邪予防、血管疾患の予防が期待できます。
また、骨や歯をつくる材料となる**カルシウム**も多く含まれます。

◆かぶの根の部分には消化酵素である**アミラーゼ**が豊富◎
食べ物の消化を助け、胃もたれや胸やけの解消に効果的であるといわれています。
また、独特の辛味成分である**イソチオシアネート**が含まれ、抗酸化作用による免疫力UPやがんの予防などが期待されています。

117

キロカロリー