

健康日本21かりや計画推進

# なるほど健康情報 196

テーマ

みんなで  
目指そう  
健康寿命

21  
推進中



☎ 保健センター(☎23-8877)

管理栄養士考案 ~カラダよろこぶ春レシピ~

## 今月の一品「春野菜とあさりのアクアパッツァ」

これからの時期に旬を迎えるアサリですが、ミネラルが豊富で、特に鉄が多く含まれています。鉄は赤血球の形成に欠かせない成分で、不足すると貧血を引き起こす場合があります。意識して摂取しましょう。また、アサリから出ただしを野菜がたっぷりと含んでいるので、塩分が少なくてもうまみを感じます。一足先に食卓から、春を感じてみませんか。



### 材料2人分

キャベツ……………200g  
ニンニク……………5g(1かけ)  
ミニトマト……………5個  
菜の花……………30g  
アサリ……………200g  
オリーブオイル…24g(大さじ2)  
白ワイン……………30g(大さじ2)  
塩……………0.5g  
黒コショウ……………少々

### ★作り方★

- ① キャベツはざく切りにし、ニンニクはみじん切り、ミニトマトは半分に切る。菜の花は食べやすい大きさに切り、アサリは砂出しをして、しっかりこすり洗いをします。
- ② フライパンにオリーブオイル(大さじ1)、①のニンニクを入れて弱火で熱し、きつね色になったら、アサリを加えて炒める。キャベツ、ミニトマト、菜の花を加え、白ワインをふりかけて蓋をし、中火で蒸す。
- ③ アサリの口が開いたら、塩、黒コショウをふり、全体を混ぜ合わせ、汁気をキャベツにからめる。
- ④ 最後に残りのオリーブオイル(大さじ1)をまわしかけて完成。

1人分の  
栄養価

エネルギー  
195kcal

たんぱく質  
9.0g

脂質  
12.6g

食塩相当量  
2.5g

### ポイント

アサリは口が開けば食べ頃です。火を通しすぎないことで、ふっくらと仕上がります。