

あさり



栄養ミニ新聞

公立甲賀病院 栄養管理課

●あさりの栄養

血液の赤血球を作る上で必要な**鉄分**や、生成に働く**ビタミンB12**を多く含んでおり、貧血予防におすすめです

ビタミンB12はエネルギー産生を助ける働きがあり、末梢神経を正常に機能させる働きもあるため、眼精疲労や肩こりの解消にも役立つとされています

また、タウリンを含んでおり、コレステロールを下げ、**動脈硬化**や**高血圧症を予防**するなどの効果があります



♪ あさりとさけのアクアパッツァ ♪

[材料 2人分]

生さけ 2切れ、塩小 1/6、あさり(殻つき) 200g

ミニトマト 5個、黒オリーブ 10個(なくても可)、

にんにく 1かけ、(イタリアン)パセリ、オリーブ油、塩、こしょう

- ① あさりは海水程度(約3%)の塩水をヒタヒタに加えて半日間ほど砂出しをし、殻をこすり合わせて洗う
鮭は両面に分量の塩をふり、5~10分間おいてなじませる
- ② ミニトマトはヘタを除き、大きければ半分に切る。にんにくは芯を除いてみじん切りにする
- ③ フライパンにオリーブ油小さじ2を中火で熱し、水気を拭いた鮭の皮側を下にして並べる。焼き色がついたら裏返し、反対側はサッと焼く
- ④ フライパンのあいたところでにんにくを炒め、香りが出たら、あさり、ミニトマト、黒オリーブを加える。水カップ1/2を注ぎ、こしょう少々を加え、ふたをして強火にする
- ⑤ 煮立ったら弱めの中火にして2分間ほど蒸し焼きにし、火を止めて約3分間蒸らす。ふたを取ってオリーブ油大さじ1を回し入れ、イタリアンパセリを散らし、味をみて足りなければ塩少々で調べればできあがり

《一人分》290kcal 蛋白質 24g 塩分 3.7g 鉄 4.5mg

50~69歳男性の
鉄必要量は 6mg/日で

あさりに含まれるヘム鉄は野菜などに含まれる
ビタミンCと一緒に摂る事で吸収率がアップ!!