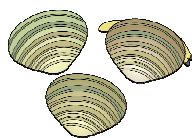


ご飯に合う！！～貧血対策レシピ～

アサリとしいたけの佃煮

●材料～2人分～

あさり	1パック
しいたけ	4枚
細切りこんにゃく	150g
ごま油	少々
◆しょうゆ	小さじ2
◆みりん	小さじ1
◆酒	小さじ1/2
ごま	少々



●作り方

～1人分の栄養成分～

1. あさは砂抜きをし、殻からはずしておく。
2. こにゃくは湯通しをしてアクを抜く。しいたけは細切りにする。
3. フライパンを火にかけ、サラダ油（分量外）を少々入れしいたけを炒める。しんなりしてきたら、あさりと、こんにゃくを入れる。
4. 全体的に火が通ってきたら◆の調味料を入れ、しっかり味をしみこませる。 ※焦がさないように注意！！
5. 味がしみ込んだら火を止め、ごま油を入れ全体的にツヤを出す。
6. 最後にごまをふったら完成！！



エネルギー	80 kcal
たんぱく質	5.1g
脂質	4.5g
炭水化物	6.3g
塩分	1.9g

【鉄分】 2.6 mg

●貧血対策レシピのポイント

あさりにはヘモグロビンの生成に関わる鉄分や、造血作用のあるビタミン B12、身体の中で鉄分が利用されるのを助ける銅が豊富に含まれているので、貧血が気になる方や妊娠中の方にはオススメです。また、生より佃煮の方が鉄分量が3倍以上にも増えるのでぜひこちらをお試ください！！またタウリンも豊富で肝臓をも強くする作用がありますのでお酒を飲む方にもおすすめです♪

しいたけに含まれているビタミンB群は美肌に効果があります！ビタミンB1は整腸を促して便秘も解消させ、血液循環をよくして肌をきれいに導きます。美容と健康にオススメです★