

旬のあさりで！！～貧血対策レシピ～

あさりと豆腐の酒蒸し

●材料～2人分～

あさり	1パック
豆腐	1丁
白菜	2枚
しめじ	0.5株
小ネギ	3本
◇酒	1/2カップ
◇水	1/2カップ
◇しょうがすりおろし	小さじ1
薄口醤油	少々
塩	少々

●作り方

- あさは砂抜きをしておく。
- 2カップの水に小さじ1の塩を混ぜた塩水に2～3時間あさりをつけ、その後、水で流しながら殻をこすり合わせるようにして表面の汚れを落とす。
- 豆腐・白菜は一口大に切る。しめじは石づきを切ってばらしておく。
- フライパンにあさりと◇を入れて蓋をし、中火にかける。
- あさりの口が開いたら、あさりを取り出し、味見をして、醤油・塩を入れる。
- 白菜・豆腐・しめじを順に入れ、蓋をして、火が白菜に火が通るまで5分ほど中火で煮る。
- あさりを戻して温まったら、お皿に盛り、ネギを散らして完成。

●貧血対策レシピのポイント

あさりには貧血対策に欠かせない鉄や造血ビタミンと言われる**ビタミンB12**が豊富に含まれています。あさりに含まれる鉄は**非ヘム鉄**で、**タンパク質**や**ビタミンC**と一緒に取ることで吸収率が上がります。このレシピに使っている豆腐は**タンパク質**が豊富で、白菜にも**ビタミンC**が含まれているので、より多く鉄分を吸収できる効果が期待できます。また**水に溶けやすいビタミンB12**も豆腐・白菜・しめじにあさりから出た汁を吸わせることで、余すことなく取ることができます。



～1人分の栄養素～

エネルギー	105 kcal
たんぱく質	13.5g
脂質	3.5g
炭水化物	5.3g
塩分	2.5g

【鉄分】 5.8g