

鉄分補給！妊婦さんにもおすすめ！

アサリのおんかけチャーハン

《材料》～2人分～

ごはん 2杯分
 卵 1個
 玉ねぎ 1/2個
 にんじん 1/4本
 長ネギ 適量
 おろし生姜 2cm 塩・こしょう
 <あん>
 水 2カップ ほんだし 小さじ1
 酒 大さじ2 しょうゆ 小さじ1
 白味噌 大さじ1
 あさりのむき身(缶詰) 45g
 しめじ1/2房 ほうれん草 2束
 片栗粉 大さじ1 水 大さじ2



《作り方》

1. 卵はごはん混ぜ込んでおく。玉ねぎ、にんじんはみじん切りに、長ネギは小口切りにする。
2. フライパンにサラダ油(分量外)を熱し、たまねぎ、にんじんを入れて炒め、塩こしょうをする。ご飯を加えてしっかり炒めたら長ネギ、おろし生姜を入れて、器に盛り付ける。
3. 小鍋に水、ほんだし、酒、醤油、あさりのむき煮を入れ煮立たせる。
4. しめじ、ほうれん草も加え煮たせたら一旦火をとめて、白味噌を溶かし入れる。水溶き片栗粉を作り、鍋に加えてとろみをつける。
5. 4のあんをチャーハンにかけて完成!

～1人分の栄養成分～

エネルギー	450 kcal
たんぱく質	14g
脂質	9g
炭水化物	73g
塩分	3.4g

あさりの缶詰めは汁ごと使いましょう。あんの味がしっかりしているので、チャーハンは薄味にしておくのがポイントです。

★栄養情報★

◆あさりには、赤血球の主成分で貧血予防にかかせない鉄分や、造血作用のあるビタミンB12が豊富に含まれており、妊娠中の栄養管理には欠かせない栄養素が詰まっています。またアミノ酸の一種、タウリンを含み、肝機能の強化や、コレステロール値・血圧の降下も期待できます。

◆ほうれん草は鉄分のほか、ビタミンB12とともに赤血球の生成に関わっている葉酸が多く含まれます。胎児や乳幼児の発育に大きな影響を与えるので、妊娠・授乳中の女性には欠かせません。