

春のレシピ

旬の食材を使って
カルシウムとタンパク質を摂りましょう

貧血にも気をつけてからだづくりをしましょう

ボンゴレロッソ(あさりとトマトのパスタ)

イタリア語で
ボンゴレ(あさり)
ロッソ(赤い)という意味



材料 (2人分)

- パスタ・・・・・・・・・・150g
- トマト缶・・・・・・・・・・1缶
- あさり・・・・・・・・・・200~300g
- 酒・・・・・・・・・・大さじ2
- なばな(菜の花)・・・・・・・・60g
- しめじ・・・・・・・・・・1/2パック
- にんにく(チューブ)・・・・小さじ1
(にんにくひとかけらのみじん切りしても◎)
- 唐辛子(乾)・・・・・・・・・・1本
- 塩こしょう・・・・・・・・・・少々
- オリーブオイル・・・・・・・・大さじ2
(大さじ1ずつ使用)
- 粉チーズ・・・・・・・・・・大さじ1

1人分 カルシウム 21.9g タンパク質 21.9g カルシウム 194mg ビタミンK なばな 菜の花 あさり

辛いものが苦手な方や、
小さいお子様が食べる時には
唐辛子は抜いてください

作り方

- 1.あしりは砂抜きし、殻をこすり合わせて洗う
- 2.なばな、しめじは食べやすい大きさに切る
- 3.唐辛子は種を取り輪切りにする
- 4.あしりを殻のままオリーブオイル大さじ1を熱したフライパンで炒め、酒を加えて酒蒸しする
- 5.なばなは電子レンジ600wで1分30秒加熱し、粗熱をとる
- 6.別のフライパンにオリーブオイル大さじ1、にんにく、唐辛子を加え熱し、香りが立ってきたらしめじを入れ炒め、しんなりしてきたらトマト缶を入れ半分くらいになるまで煮詰める
- 7.6にあしりの酒蒸しを汁ごと入れ煮詰め、塩こしょうで味を整え、なばなを加える
- 8.ゆでたパスタを7に入れ絡ませ、お皿に盛り付け、粉チーズを振りかける

あさりの栄養素

あさりには、ビタミンB12や葉酸、鉄分などの貧血予防のための栄養素や、カルシウムや亜鉛などのミネラル、肝機能を促進する働きのあるタウリンなどが含まれています。

あしりはタンパク質、ビタミンC、ビタミンDなどを含む食材を組み合わせると良いでしょう。今回のレシピを例に挙げると、

トマトはビタミンCを含んでいるので、ビタミンCが鉄分の吸収率を上げてくれます。

しめじはビタミンD、なばなはビタミンKを含んでいるので、ビタミンDとビタミンKはそれぞれがカルシウムに働きかけ骨の形成を助けます。

あしりは加熱することで出る水分の中に栄養素が多く含まれているので、調理方法としては酒蒸しや汁物、炊き込みご飯など、あさりの煮汁も一緒に摂れるものがおすすです。