

春の食材



レシピ



旬の食材活用

あさりの和風パスタ



材料

・スパゲッティ	60g	・赤唐辛子	少々(お好みで)
・たけのこ	70g	・オリーブオイル	小さじ1
・あさり	50g(殻付き)	・白だし	小さじ2/3
・ブロッコリー	50g	・塩麴	小さじ2/3
・青しそ	5枚	・こしょう	少々
・にんにく	3g(1/3片)		

作り方

下準備 あさは塩水(水に対して3%)につけ30分~1時間程度塩抜きをしておく。

1. たけのこを細切りにする。
2. ブロッコリーは小房に分け600Wのレンジで1分半~2分加熱する。
3. 青しそは細切り、にんにくはみじん切り、赤唐辛子は輪切りにする。
4. フライパンを弱火で熱しオリーブオイル、にんにく、赤唐辛子を入れ香りを出す。
5. あさを加え、水少々を注いで蓋をし弱火で蒸す。
6. 殻が開いてきたらたけのこ、ブロッコリーを加え、炒める。
スパゲッティはたっぷりの熱湯で表示時間より1分程短く茹でる。
7. 麺がゆであがったら7のフライパンに入れ絡め、塩麴、白だし、こしょうで味をつける。
8. 最後に大葉と混ぜ合わせたら完成。

ここがポイント

あさり カルシウム、亜鉛、鉄などのミネラルを多く含み、特にビタミンB12は貝類でも特に多く含まれる。またうまみ成分のタウリンやコハク酸も豊富。あさに含まれる栄養素は血中コレステロール・中性脂肪の減少、貧血予防などに効果的。

たけのこ カリウム・食物繊維が野菜の中でも特に豊富。体からの塩分排泄やコレステロールの排泄など効果的。

エネルギー：305kcal たんぱく質：15.4g 脂質：5.9g 炭水化物：53.8g(食物繊維：9.6g) 食塩相当量：1.6g

カルシウム：83mg カリウム：824mg 亜鉛：2.6mg 鉄：3.3mg ビタミンB12：15.6μg

