

あさりと菜の花の酒蒸し



貝類に多く含まれるタウリンは肝臓の働きを助けたり、血液中の中性脂肪やコレステロールを下げる効果があるといわれています。あさは骨を丈夫にするカルシウム、貧血予防でおなじみの鉄分や亜鉛もたっぷり。低エネルギーで高たんぱく質のため、減量をされている方にもおすすめの食材です。

・メイン食材：あさり、菜の花

・調理時間：10分(砂抜き時間除く)

☆ポイント☆

あさは調理する前に、塩水につけ冷暗所に30分以上おいて、しっかり砂抜きをしましょう。塩加減は水1カップに対して小さじ1程度です。最後は、殻と殻をこすり合わせながら真水で数回洗いましょう。

作り方

1. フライパンに砂抜きしたあさを並べ、その上に菜の花をのせて酒をかける。
2. ふたをしてあさりの殻が開くまで蒸す。

材料 (2人分)

・あさり(殻付き)	200g
・菜の花	100g
・酒	50ml

栄養価 (1人分)

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食物繊維	カリウム	食塩
56kcal	4.7g	0.2g	4.3g	2.1g	252mg	0.9g

【無断複写・無断転用を禁ず】
京都大学附属病院 疾患栄養治療部