

「今日のお料理」ならぬ…

## 今月のオススメレシピ

2017.3  
第37回  
担当:森山

## 第37回のテーマ 「旬×旬で貧血予防！」

季節は春ですね。今回は3月が旬である、あさりとキャベツを使った貧血予防のレシピをご紹介します。やわらかくて甘味のある春キャベツを使うと季節感があってよいですね！

フライパンで作る！

## あさりとキャベツのパエリア



\*砂抜き時間は除く



調理時間 約40分

## 材料(2合分)

- ・米…2合
- ・あさり…250g(殻付き)
- ・ベーコン…50g
- ・キャベツ…葉大2枚
- ・ミニトマト…2~3個
- ・固形コンソメ…1個
- ・水…適量
- ・酒…100ml(1/2カップ)
- ・バター…15g
- ・黒こしょう…お好みで！

## 作り方 下準備:あさりの砂抜きをする。

- ① フライパンに酒とあさりを入れ蓋をして強火にかけさりの殻が開くまでゆする。ザルにあけて蒸し汁とさをわけておく。
- ② ①の蒸し汁と水を足して450mlにする。
- ③ フライパンにバターを溶かし幅1cmに切ったベーコンを炒める。
- ④ ③に米を加え、透き通るまで炒める。(研いだ米は水分を吸って味の染み込みが悪くなるので米は研がないでくださいね！)
- ⑤ ④に砕いたコンソメと②を加え蓋をして煮立つまで強火にかけ、沸騰したら弱火にして12分炊く。その後10分蒸らす。
- ⑥ 食べやすい大きさに切ったキャベツを電子レンジ600Wで1分半加熱する。
- ⑦ ⑤にキャベツを加えざっくり混ぜ、あさりとくし切りにしたトマトをのせる。お好みで黒こしょうをかけて完成！

## 栄養成分(1人分250g)

エネルギー：412kcal

たんぱく質：8.7g

脂質：8.9g

炭水化物：66g

塩分量：1.4g

## 管理栄養士からのありがた〜い？ヒトコト★

貧血を予防・改善するための栄養素と言えば、ご存知の方も多いと思いますが鉄分！しかし、せっかく食べるのであれば効率よく栄養を摂りたいですね。ただ鉄分を摂るだけよりも鉄分と一緒にビタミンCを摂ることで体への吸収率がUPします。今回のレシピで使用しているあさは鉄分を多く含み、キャベツにはビタミンCがたくさん。なんと大きめの葉を2~3枚食べると1日に必要な量を満たすほどのビタミンCを含みます！鉄分+ビタミンCで貧血を予防しましょう！