

鉄分たっぷり！あさりと卵の和風あんかけ



【1人あたりの栄養量】

エネルギー 186kcal 鉄 8.6mg
食塩相当量 1.3g

* 日本食品標準成分表2020年度版(八訂)に基づいて計算をしています



～ビタミン・ミネラルシリーズ～

【材料(2人分)】

* あさり(水煮缶)	小1缶
* にんじん	1/3本
* 長ネギ	少々
* 大豆もやし	1/2袋
* 卵	2個
* サラダ油	大さじ1
* あさり缶詰の汁	1缶分
* だし汁	100mL
* しょうゆ	大さじ1/2
* 酒	大さじ1/2
* 片栗粉	小さじ1

A

お酢をかけても
美味しく召し上がることが出来ます♪

【作り方】

- ① あさりの水煮缶は、あさりと汁に分け、汁はAの調味料と合わせておきます。
- ② にんじんは皮をむいて千切り、ネギは小口切りにします。
- ③ にんじんともやしを耐熱容器に入れて電子レンジ(500W)で2分30秒加熱します。
- ④ ボウルに卵を割り入れ、③とあさを加えて混ぜ合わせます。
- ⑤ フライパンを中火で熱してサラダ油をひき、④を流し入れ、卵が半熟になったら火を止めてお皿に盛りつけます。
- ⑥ 鍋にAを入れ、沸騰したら水(分量外:大さじ1)と片栗粉を混ぜて、回し入れとろみをつけ、⑤にかけます。上にネギをのせて完成です。



クックパッドを始めました！
おすすめレシピ公開中です！



(株)P&S クックパッド



皆様のレシピを教えてください！栄養計算

鉄といえばレバー!と思い浮かべる方もいらっしゃると思いますが、あさりにも多く含まれています。鉄は体内では作ることが出来ないため、食べ物から補う必要があります。貧血気味の方は積極的に食事に取り入れてみてはいかがでしょうか

栄養士
MEMO



レシピ作成: (株)ピー・アンド・エス 管理栄養士・栄養士