

あさりとブロッコリーのパスタ



1人分の熱量・栄養価	
エネルギー	488 kcal
たんぱく質	16.8 g
脂質	8.6 g
炭水化物	77.9 g
鉄分	2.8 g
食塩相当量	1.0 g

あさりには鉄分とその利用を助けるビタミンB₁₂が豊富に含まれます。またブロッコリーに含まれるビタミンCも鉄の吸収を高めます。

主食

鉄分の豊富なレシピ

あさりとブロッコリーのパスタ

【レシピ開発・製作・撮影】 静岡県立大学食品栄養科学部
フードマネジメント研究室 市川陽子准教授

<材料：2人分>

殻付きあさり	100 g	ブロッコリー	100 g
にんにく	ひとかけら	酒または白ワイン	大さじ3弱
長ねぎ	10 g	スパゲッティーニ	200 g
唐辛子	1 g	塩	小さじ1/5
オリーブ油	大さじ1	黒こしょう	少々

<作り方>

- ① にんにくは薄くスライスし、長ねぎ、唐辛子は輪切りにする。
- ② 鍋にたっぷりの湯を沸かし、塩（分量外）を1Lの湯に対して10g入れスパゲッティーニを茹でる。
- ③ スパゲッティーニを茹でている間に、フライパンにオリーブ油、にんにく、長ねぎ、唐辛子を入れて弱火で炒める。香りがたってきたらあさりとブロッコリーを入れ、酒を回しかけふたをする。
- ④ あさりの殻が開いたら、スパゲッティーニの茹で汁約50mLを加え強火にし、茹で上がった麺を加えて、フライパンをゆすり全体を混ぜる。
- ⑤ 塩、黒こしょうで味を調べてできあがり。