

妊婦



あさりとこまつなの蒸し煮



材料・下準備(3人分)

- こまつな …………… 1袋(200g) : 3cm幅に切る
- あさり(殻つき) ……… 1パック(15個程度)
- 酒 …………… 大さじ2
- めんつゆ(3倍濃縮) …… 大さじ1

作り方

- 鍋にこまつな・あさり・酒・めんつゆを入れ、蓋をして あさりの口が開くまで蒸し煮にする。(5分程度)



Point

鉄が多い「あさり」とカルシウムが多い「こまつな」を組み合わせた一品です。
にんにくを加えると洋風にアレンジできます。

1人分

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食物繊維	食塩相当量
28kcal	1.8g	0.1g	2.4g	1.3g	0.8g
カルシウム	鉄	葉酸			
124mg	2.5mg	75μg			