



あさりとブロッコリーのレモンバター炒め

栄養士コメント

あさは鉄分、ブロッコリーはビタミンCが豊富な食材です。ビタミンCは鉄の吸収を高めます。あさり自体の塩分が高いので、調味料の塩分は加えずにレモン、こしょうで味付けします。



作り方

：ブロッコリーは食べやすい房に切り分け、茹でる。

：フライパンにバター、にんにくを弱火で炒める。

：香りが出てきたらアサリを炒める。さらにブロッコリーを入れて、レモン汁、黒こしょうで味を整える。

成分値 (1人分)

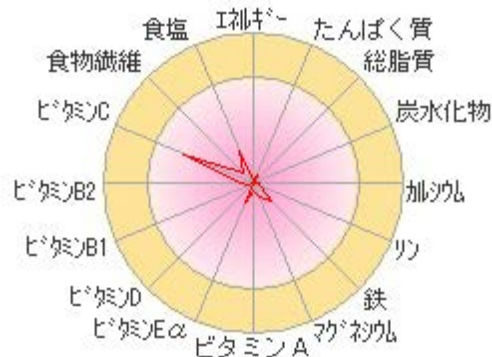
摂取値 単位

1. エネルギー	33 kcal
2. たんぱく質	3.5 g
3. 総脂質	1.2 g
4. 炭水化物	3.3 g
5. カルシウム	32 mg
6. リン	64 mg
7. 鉄	1.3 mg
8. マグネシウム	33 mg
9. ビタミンA	40 μg
10. ビタミンE	1.3 mg
11. ビタミンD	0.0 μg
12. ビタミンB1	0.07 mg
13. ビタミンB2	0.13 mg
14. ビタミンC	61 mg
15. 食物繊維	2.3 g
16. 食塩	0.5 g

材料 (1人分)

分量 単位

1. あさり・むき身	20	g
2. ブロッコリー	50	g
3. レモン(果汁)	1/2	小サジ
4. バター	1/4	小サジ
5. にんにく	1/4	かけ
刻む。		
6. 黒こしょう		少々



(黄色い部分が範囲内です)