



ボンゴレ

栄養士コメント

アサリのうま味を利用した料理です。アサリは鉄やビタミンB12など貧血に関係する栄養素も豊富に含んでいます。鉄には肌のくすみを予防する働きもあります。またアサリには、肌や髪の毛の細胞をサポートし、タンパク質の合成に関与するビタミンB2も含んでいます。



作り方

アサリは塩水に浸し、砂抜きをしておく。
鍋にたっぷりの湯を沸かし、袋の表記時間より2分ほど早くにスパゲッティを茹であげる。
フライパンにオリーブ油とニンニク、赤唐辛子を入れて火にかけ、香りがたったら、あさり、白ワインを入れ、蓋をして蒸し焼きにする。
アサリの口が開いたら、茹で上がったスパゲッティを加えて、黒こしょうを振り、全体を混ぜる。

成分値 (1人分)

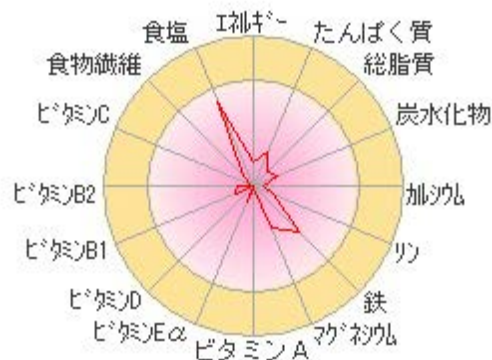
摂取値 単位

1. エネルギー	390 kcal
2. たんぱく質	14.2 g
3. 総脂質	8.0 g
4. 炭水化物	59.1 g
5. カルシウム	55 mg
6. リン	161 mg
7. 鉄	3.4 mg
8. マグネシウム	106 mg
9. ビタミンA	5 μg
10. ビタミンE	0.9 mg
11. ビタミンD	0.0 μg
12. ビタミンB1	0.17 mg
13. ビタミンB2	0.15 mg
14. ビタミンC	1 mg
15. 食物繊維	2.4 g
16. 食塩	1.3 g

材料 (1人分)

分量 単位

1. スパゲッティ	80	g
2. あさり	60	g
殻付き150g、剥き身60g		
3. にんにく	1/2	かけ
みじん切り		
4. 赤唐辛子		少々
なくても良い		
5. オリーブ油	1/2	大サ
6. 白ワイン	1	大サ
なくても良い		
7. 黒こしょう		少々
8. 貝割れ大根		適宜
みじん切りにする。乾燥でもよい。		



(黄色い枠内は範囲内です)