

貧血予防のレシピ

# ボンゴレ風スープパスタ

管理栄養士のレシピ No.130



1人分 エネルギー 451kcal 鉄分 10.2mg 塩分 2.5g

あさりの缶詰は貧血予防に必要な鉄分だけではなく、血液づくりに欠かせないビタミンB12を同時に補給することができるため、貧血が気になる方におすすめの食材です。あさりの缶詰は塩分を含んでいるため、水煮タイプがおすすめです。

また、汁ごと料理に使うことで旨味も栄養も摂取することができます。忙しい毎日の中で、鉄分とビタミンB12を補給できる手軽なレシピのご紹介です。

## 材料 (2人分)

パスタ	200 g
しめじ	1/2パック (50 g)
にんにくチューブ	2センチ程
オリーブオイル	大さじ1
●あさり缶 (水煮)	1缶 (65 g)
●水	300m l
●牛肉だしの素 (例: ダシダ)	小さじ2
胡椒	少々

## 作り方 (調理時間15分)

- ①パスタは表記通りの茹で方で、茹で上がった後は水気を切る。
- ②しめじは石づきを取る。
- ③鍋にオリーブオイル、にんにくチューブを入れ、しめじを炒める。
- ④しめじに火が通ったら、●とパスタを入れ煮込み、胡椒を振って完成。

牛肉だしの素は濃厚な旨味とコクが特徴です。  
物足りなさを感じる場合は、コンソメや塩胡椒を加えることをお勧めします。

