

9月ver.

貧血対策

管理栄養士が考えたおすすめレシピ

キャベツとあさりのパスタ

材料

【2人分】

	スパゲッティ(1.7mm)	…2束(200g)
	あさり水煮缶	…2缶(170g)
	キャベツ	…2枚(100g)
	まいたけ	…1/2パック(50g)
A	ベーコン	…2枚(40g)
	バター	…15g
	おろしにんにく	…小さじ2
	酒	…大さじ4
	塩	…少々
	こしょう	…少々



1人分612kcal／塩分2.8g



つくり方

- ①沸騰したたっぷりの湯に塩(分量外)を入れ、パスタを茹でる。
- ②キャベツは一口大に切り、まいたけは小房に分け、ベーコンは1cm幅に切る。
- ③フライパンにバターを熱し、おろしにんにく、ベーコンを炒める。
- ④③に汁気を切ったあさり缶と酒を加え、キャベツ、まいたけをのせて蓋をし、1～2分蒸す。
- ⑤④に①を加えて具と絡め、塩、こしょうで味を調える。



あさり缶は鉄を多く含みます。

このレシピ1人前で、約1日分の鉄分を取ることができます。