

3月ver.

貧血予防!

管理栄養士が考えたおすすめレシピ

あさりとアボカドのトマトパスタ

材料 (2人分)

パスタ(乾)	…2束(200g)	にんにく	…1/2かけ	
あさり水煮缶	…1缶(130g)	オリーブ油	…大さじ1/2	
トマト缶(カット)	…1/2缶	A	砂糖	…小さじ1
	(200g)		塩	…小さじ1/2
			黒こしょう	…少々
アボカド	…1/2個			
玉ねぎ	…1/4個			



1人分484kcal / 塩分1.8g

つくり方

- ①アボカドは1.5cmの角切り、玉ねぎは薄切り、にんにくはみじん切りにする。
あさり水煮缶は身と汁に分ける。
- ②フライパンにオリーブ油を熱し、にんにくを入れて弱火で炒める。
香りが立ってきたら玉ねぎを入れしんなりするまで炒める。
- ③②にあさり水煮缶の汁とトマト缶を入れ10分ほど煮る。
- ④火を止め、あさり水煮缶の身、アボカド、Aを加えて味を調える。
- ⑤沸騰したたっぷりの湯でパスタを袋の記載通りに茹で、水気を切る。
- ⑥④に⑤を加え全体を混ぜ合わせて器に盛り付ける。



あさり水煮缶には血液の材料になる鉄が豊富に含まれており、このレシピでは約1日分の鉄を摂ることができます♪またアボカドに含まれる葉酸は造血を助ける働きがあり、併せて摂るのがおすすめです。