

Spring Vegetables & Clams Seke Steamed

*Fellow Food Health Care

糖質が気になる方へ！低糖質レシピ 春野菜とあさりの酒蒸し

野菜も一緒に酒蒸しすることでボリュームアップ！

作成時間.....10分
 カロリー.....251kcal
 塩分.....4.4g
 糖質.....7.8g

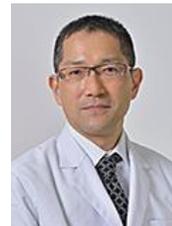
■ 材料 2人前

あさり(砂抜き).....200g
 菜の花.....200g
 水煮たけのこ.....100g
 ニンニク.....1片
 タカの爪.....1本
 オリーブオイル.....小さじ2
 糖質ゼロ日本酒.....大さじ1

■ シェフからのワンポイントアドバイス

あさらは加熱しすぎると、縮んでしまいます。
 あさりの口が開いたら先にお皿に盛り付けて
 フライパンに残った出汁で野菜に火を通しましょう。

フードヘルスケア事業部 牧野圭祐



あさりの出汁が野菜
 の甘味を引き出して
 とても美味しい！

豊橋ハートセンター 循環器内科 部長
 木下 順久 先生

作成: 株式会社フェロー フードヘルスケア事業部
 こちらでもレシピを公開しています <http://fellow-heart.co.jp/food/>

■ 作り方

- あさらは流水で洗う。
 菜の花は1/3に切り、筍はスライスする。
 タカの爪は半分に割り、種を取る。
 にんにくはスライスにする。
- フライパンにオリーブオイルとにんにく
 タカの爪を入れ、火をつける。
 にんにくの香りがでてきたら
 あさりと日本酒を加えて蓋をする。
- あさりの口が開いたら、あさりだけ器に盛る。
 菜の花と筍をフライパンに入れ、菜の花に
 火が通ったらあさりにかけるように盛り付ける。

■ 管理栄養士のワンポイント栄養学

あさらにはカルシウム・カリウム・亜鉛・鉄
 などのミネラルがたっぷり入っています。
 特に100gあたりに含まれるビタミンB12
 の含有量は貝類の中でNo.1です。
 ビタミンB12が不足すると、悪性貧血(頭痛
 めまい・吐き気・動悸・息切れ・食欲不振など)
 神経痛慢性疲労が起こりやすくなります。
 その他にも、うま味成分であるタウリン
 が豊富で、肝機能の促進、アルコール
 障害の改善、血液をサラサラにする
 などの効果があるといわれています。

豊橋ハートセンター管理栄養士 小山先生

鈴木孝彦院長 オススメ!

・SARAYA ラカントS

豊橋・名古屋・岐阜

各ハートセンター

喫茶・売店にて発売中



カロリー・糖質ゼロの自然派甘味料
 砂糖と同じ甘さでそのまま使えて便利です！

2018

April