

さば缶とあさりのアクアパッツァ



材料(2人分)

所要時間 15分
費用目安 600円前後

さば缶	固形物	1缶(140g)
	煮汁	大さじ2
あさりの水煮缶	固形物	½缶(30g)
	煮汁	大さじ2
冷凍ブロッコリー		6房(30g)
ミニトマト(お好みの色)		6個
にんにくチューブ		小さじ1
オリーブ油		小さじ2
白ワイン		大さじ1
コショウ		少々
乾燥パセリ		適量

作り方

- ① ミニトマトはへたをとり、水でよく洗う。
- ② 冷凍ブロッコリーは電子レンジ(600W)で2分加熱する。
- ③ フライパンにオリーブオイルをしき、にんにくを加えて香りがたつまで弱火で加熱する。
- ④ 鯖缶(煮汁ごと)、あさりの水煮缶(煮汁ごと)、トマト、白ワインを加え中火でひと煮させる。
- ⑤ お皿に④を盛り、②のブロッコリーを飾る。乾燥パセリをふりかけて完成!

(1人分)

ポイント・アドバイス

エネルギー 204kcal

たんぱく質 19.8g

脂質 11.1g

炭水化物 5.5g

食塩相当量 0.8g

食物繊維 0.4g

冷え性はエネルギー不足による体内の熱産生の低下や、たんぱく質不足による血液循環を助ける筋力の低下が血行不良を起こし原因となる場合もあります。

そこで筋肉・エネルギーの材料となるたんぱく質を多く含むさば、血行促進作用のあるビタミンEを含むオリーブオイルなど冷え性予防に役立つ食材を使用しました♪

またあさりに含まれる鉄分は全身に酸素を運ぶ働きがあり、ブロッコリーなどに含まれるビタミンCと一緒に摂るとより効率的に鉄を吸収するためお勧めです!!