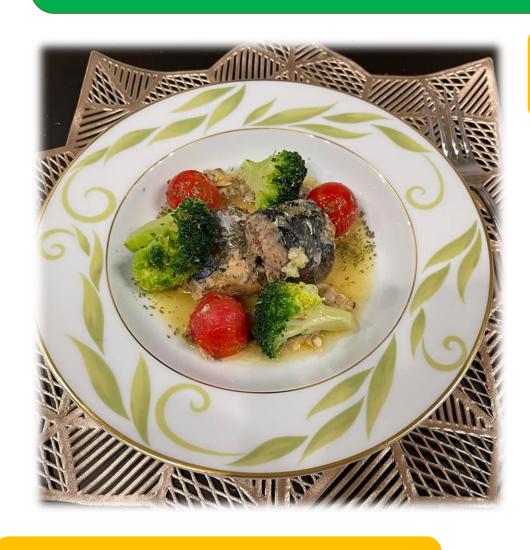
## さば缶とあさりのアクアパツツァ



## СЮЩ

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)

にんにくチューブ

オリーブ油

白ワイン

コショウ

乾燥パセリ

6房(30g) 6個

小さじ1 小さじ2

大さじ1

少々 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月

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!!