

あさりと春キャベツのボンゴレ

あさりには、疲労回復効果で知られるビタミンB12や鉄分、亜鉛が含まれます。また、動脈硬化をはじめとした生活習慣病予防効果のあるタウリンも摂取できます。

塩分は
1人分
2.5g



材料（2人分）

スパゲッティ…160g
あさり…1パック
キャベツ…大2枚
にんにく…1片
たかのつめ…1本

- オリーブ油、料理酒か白ワイン
- 飾り：パセリ、ミニトマト



にんにくとたかのつめは
ゆっくりと弱火で加熱しよう

E：521Kcal(写真1人分)、T：20分間

【砂抜き】2.5%の塩水(水1cupに塩小さじ1)に5時間程度浸して砂をはかせる

- ①あしりは砂抜きする。キャベツは一口大、にんにくは皮をむき、たかのつめは種を取り除く。(写真A)
- ②フライパンにオリーブオイル大さじ4、にんにく、たかのつめを入れて弱火にかけ、ゆっくり加熱する。
- ③鍋にたっぷりの湯を沸かし、1%弱の塩を加え、スパゲッティを袋の表示時間より2分短くゆでる
- ④②のにんにくが色づいて香りが立ったら、あさり、キャベツ、酒50ccを加えて蓋をして、強めの中火で5分間蒸し煮にする。途中殻が開いたら弱火にする。(写真B)
- ⑤④のフライパンからあしりをいったん取り出す。スパゲッティが茹で上がったならざるに上げて湯を切り、④のフライパンに加える。強火にしてソースをスパゲッティに手早く絡め、味をみて塩味が足りないようなら足す。
- ⑥取り出したあしりをのせて、パセリを散らし、ミニトマトを飾り付ける。

いのうえ・かずよ

管理栄養士

日本糖尿病療養指導士

『今後もヘルシー、おいしい、簡単レシピをご提案します』



2019年4月作成

さっぽろ山鼻内科糖尿病CL