

# レシピ紹介

## あさりとじゃがいものオイル蒸し

【材料】2人分（1人分 120kcal） 【作り方】

- あさり水煮缶（汁含む） 70g
  - じゃがいも 1個（170g）
  - にんにく 1かけ
  - オリーブ油 小さじ2
    - 顆粒コンソメ 1g
    - 黒こしょう 適量
- ①じゃがいもは 1cm 厚さの半月切りにし、水に5分ほどさらして水けをきります。にんにくは薄切りにし、芯をとり除きます。
  - ②耐熱容器にじゃがいも、にんにく、あさり水煮缶の汁、Aを入れてふんわりラップをし、電子レンジ 600w で3分加熱します。
  - ③あさりの水煮、オリーブ油を加えてあえます。5分ほどおいて味をなじませる。

## レバーが苦手でも鉄はとれます

鉄がとれる食品として有名なレバーですが、独特の臭みがあり苦手な方も多いと思います。（血抜きをしても臭みが残りやすいですね…）そこで今回は、アサリの水煮缶を使用し、レバーが食べられなくても鉄を補給できるレシピにしました。

鉄はレバーの他にも、赤身の肉や魚、豆腐や納豆の大豆製品、小松菜やほうれん草などの葉物野菜に含まれます。

さらにビタミンCを含む食品と合わせて食べると鉄の吸収率がアップするのでおすすめです。今回は野菜の中でも比較的ビタミンCを多く含むじゃがいもと合わせたレシピです。このレシピ一人分で鉄が 10.8 mgとれます。これは 15歳～49歳女性の1日の推奨量程度です。（65歳以上の女性の推奨量は1日6mg）ぜひお試しください。