



給食だより



第 89号 2021年3.4月

レシピ



栄養管理室の‘えいこ’です。
ようやく春ですね。1日1日ずつ暖かくなってもう桜の季節です。
今年のお花見は、ささやかに個人で楽しみましょうね。
さて、給食だよりは皆さんの健康に役立つ内容をお届けしていきます。今回は”あさり”がテーマです。

『あさり』について



1, 旬は？

旬は春～初夏です(関東以南では9～10月も旬です)

2, 含まれる栄養素は？

カルシウム・カリウム・亜鉛・鉄などが豊富。ビタミンB12の含有量は、貝類の中でNO.1です。

- ・カリウム…塩分の排泄を促します
- ・亜鉛…味覚を正常に保ちます(舌の味蕾細胞に必要な栄養素)
- ・ビタミンB12…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

あさりのだし汁が美味しいのは、うまみ成分の「タウリン」です。
タウリンはアミノ酸の一種で、胆汁酸と結びつくことでコレステロール減らす働きもあります。

3, 選び方

黒っぽく艶があり、殻の模様がはっきりしている。水管を出しているものが新鮮。
むき身は身にハリや弾力があるものを選びましょう。

○春キャベツとあさりのスパゲティ(2人分)

材料:	春キャベツ	100g
	にんにく	1かけ
	あさり(砂抜きして)	100g
	オリーブオイル	大さじ1
	赤唐辛子	1本(お好みで)
	白ワイン	50ml
	スパゲティ	200g
	塩	ひとつまみ程度
	こしょう	少々
	パセリ	お好みで



作り方:

- ①春キャベツはざく切り、にんにくはみじん切り、あさはりは砂抜きし、よく洗っておきます。
- ②フライパンにオリーブオイル、①のにんにくと種を取った赤唐辛子を入れて弱火にかけ、焦げないようにじっくり火を入れながら香りを出します。
- ③②にあさりと白ワインを加えて、蓋をしてあさりの口が開くまで蒸し煮にします。アルコール分はしっかり飛ばしてくださいね。
- ④大きめの鍋に湯を沸かし、湯に対して1%の塩を加えてスパゲティを茹でます。茹で上がり1分前に①のキャベツを加えてさっと茹でます。
- ⑤③にスパゲティとキャベツと適量のゆで汁を加えて炒め、塩とこしょうで調味します。皿に盛ってパセリを散らします。

1人分栄養量:472kcal、塩分2.5g