

病気になりにくい
カラダを作る
健康レシピ

(広報いが市 平成 27 年 2 月 1 日号掲載)

旨みたっぷり！

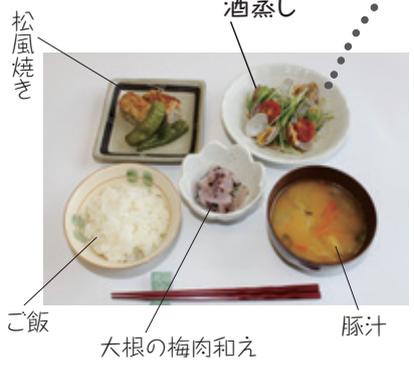
アサリと水菜の酒蒸し



コレステロール上昇を予防！

タウリンはいかやたこ、貝類に多く含まれ、肝機能を強化させる働きがあるといわれています。また、摂取することで胆汁酸の必要量が増加し、コレステロール上昇を抑え、動脈硬化を予防する効果が期待されています。旨みもタウリン量も増大する旬のアサリを食物繊維が豊富な水菜と共にいただきましょう。

あさり和水菜の酒蒸し



- 材料 (2人分)**
- アサリ (殻付き)160g (1 ~ 1/2 パック)
 - 水菜.....140g (1/2 袋)
 - ミニトマト.....60g (中 4 個)
 - にんにく.....5g (1 片)
 - バター (オリーブ油)8g (小さじ 2)
 - 酒.....20g (小さじ 4)
 - ポン酢.....6g (小さじ 1)

1. アサリは砂抜きをする。水菜は食べやすい大きさ、ミニトマトは半分、にんにくは薄くスライスしておく。
 2. フライパンにバターを溶かし、にんにくを加えて、香りが出るまで弱火で加熱する。
 3. アサリと酒を加えて蓋をし、口が開くまで蒸し焼きにする。
 4. 水菜とミニトマトを加えて、ポン酢をまわしかけ、軽く加熱する。
- (1人分：エネルギー 96Kcal、塩分 2.2g)