

おうち de
お野菜
ごはん



山盛りキャベツとアサリのさっと煮

- 材料 (3人分)**
- 殻付きアサリ 300g ●キャベツ 1/2玉 (春キャベツなら1玉)
 - ニンニク 1かけ ●スナップエンドウ 9本
 - オリーブオイル 小さじ1 ●白ワイン 1/3カップ
 - 水 1/2カップ ●塩 ふたつまみ ●しょうゆ 小さじ1
 - バター 12g ●黒こしょう 適宜

- 作り方**
- 1 アサリは砂出しをしておく
 - 2 キャベツを1cm幅に、ニンニクを薄く切り、筋を取ったスナップエンドウを軽くゆで、半分に切る
 - 3 鍋にオリーブオイルとニンニクを入れて火にかけ、香りが立ったらアサリ・白ワインを加え、ふたをしてアサリの口が開くまで蒸し煮にする
 - 4 アサリを取り出し、キャベツ・水を加え、ふたをして5~6分蒸し煮にする
 - 5 塩としょうゆで味を調べ、アサリとスナップエンドウを加える
 - 6 仕上げにバターを加え、ざっくりと混ぜる
- ※お好みで黒こしょうを振る。



水菜とナッツのサラダ

- 材料 (3人分)**
- 無塩アーモンド 15g
 - 白ごま 小さじ1
 - 水菜 1袋
 - 塩 ひとつまみ
 - ごま油 小さじ1

- 作り方**
- 1 無塩アーモンドを粗く刻み、白ごまと一緒にフライパンでから煎りする
 - 2 水菜をよく洗い3~4cm程度に切る
 - 3 1と2をボウルに入れ、塩とごま油を加えて混ぜ合わせる



【詳細】保健指導課 ☎23・7816

栄養価 (1人分)	山盛りキャベツとアサリのさっと煮	水菜とナッツのサラダ
エネルギー	117kcal	61kcal
たんぱく質	5.6g	2.4g
脂質	5.1g	4.5g
カルシウム	110mg	144mg
鉄	2.3mg	1.5mg
食塩相当量	1.6g	0.2g
野菜摂取量	194g	57g

ここで豆知識! **塩のひとつまみ、少々はどのくらい?**

ひとつまみ…親指・人差し指・中指の3本でつまんだ量 (0.5g程度)

少々………親指と人差し指でつまんだ量 (0.2g程度)

アサリの砂出し

- ①殻の表面をこすり合わせ、汚れを洗い流す
- ②バット (またはボウル) にアサリを入れ、ひたひたの海水程度の塩水 (水200ccに塩小さじ1) を入れる
- ③アルミホイルなどでふたをして2~3時間置く