

アサリと大根の炒め物



ポイント

- ・アサリの缶詰は鉄分が豊富です(5.9 mg/アサリ(缶)20gあたり)。
- ・中華だしと七味唐辛子で食塩を抑えながら美味しく頂けます。

材料 (1人前)

アサリ (缶)	20g
大根	50g
油	2g (小さじ 1/2)
中華だし	少々 (0.1g)
塩	少々 (0.2g)
こしょう	少々 (0.1g)
七味唐辛子	少々 (0.01g)

栄養価

エネルギー	51 kcal	たんぱく質	4.3 g
カリウム	119 mg	食塩相当量	0.4 g
リン	61 mg	水分	62.0 g

作り方

- ①フライパンに油を熱し、大根を炒める。しんなりしたらアサリを加え、さっと炒め合わせる。
- ②①に中華だし、塩、こしょうを入れて調味する。
- ③②を器に盛り、七味唐辛子を振る。

お料理の下準備

- ・アサリは汁を切る
- ・大根は太めの千切りにし、水にさらして水気を切る。

※このレシピは1800kcal、たんぱく質60gの指示栄養量を想定して作成しています。

※栄養価は日本食品成分表2015年版(七訂)を基に計算しています。

※通院されている患者さまにおかれましては、必ず医師にご確認のうえでご活用ください。