

鉄分補給！！ アサリとトマトの卵とじ♪



栄養成分表 (1人分の含有量)

190
kcal

19 g
タンパク質

10 g
脂質

5 g
炭水化物

1.3 g
食塩相当量

二人分

作り方

アサリ水煮缶 1缶

トマト 1個

小松菜 2茎

卵 2個

塩 少々

こしょう 少々

ブラックペッパー 少々

油 小さじ1

1. トマトは湯むきをしてくし型に、小松菜は食べやすい大きさに切る。

2. フライパンに油をひきアサリ、小松菜を入れ小松菜がしんなりするまで炒める（あさりの出汁も一緒に入れる）

3. トマトを入れて塩・コショウで味付けしてから崩れない程度に炒める

4. 溶き卵を入れて卵とじにする

5. お皿に盛り付けて最後ブラックペッパーを振りかけたら完成

六月に入り梅雨の時期がやってきます！！ 蒸し暑いこの時期は汗を多量にかく為ミネラルの損失が多くなります！ 今回はそのミネラルの1つである鉄を補給するレシピです♪ 鉄は赤血球の構成成分でもあり、不足する事で疲れがたまったり、貧血を起こす原因となります。夏場で運動する方は汗からの損失もあるので注意が必要となります！！ 今回はそんな鉄を簡単補給するレシピです！ あさは鉄分が豊富に含まれています。さらにあさりのうま味成分であるコハク酸とトマトのうま味成分であるグルタミン酸が合わさることでシンプルな味付けでも美味しくなるのです♪ トマトに含まれるビタミンCが鉄の吸収も良くしてくれるので一石二鳥！ あさは缶詰を使う事で簡単に調理できますよ♪ 一度お試しあれ！！