

あさりのピリ辛炒め煮



材料・分量(1人分)

- ・あさり・・・75g(正味50g)
- ・豚ローススライス・・・40g
- ・(乾)春雨・・・20g
- ・水・・・100g
- ・玉葱・・・30g
- ・にら・・・20g
- ・パプリカ(黄)・・・15g
- ・人参・・・10g
- ・にんにく・・・2g
- ・生姜・・・1g
- ・豆板醤・・・0.5g
- ・ごま油・・・5g
- ・こしょう・・・少々

調味料(A)

- ・醤油・・・8g
- ・酒・・・8g
- ・中華味・・・0.3g
- ・砂糖・・・2g
- ・みりん・・・8g

作り方

1. あさりは砂出しをしておき、殻をこすり合わせ汚れを落とししておく。豚肉は細切りにする。玉葱とパプリカはスライス切りにして、人参は玉葱の長さに合わせて縦切り、にらも同様の長さに切る。
2. フライパンでごま油を熱して、にんにく、しょうが、豆板醤を入れ香りを付ける。
3. 豚肉、あさりを入れ炒める。玉葱、人参、パプリカを加え、炒め合わせる。春雨、水、調味料(A)を加えて、煮ながら春雨を戻す。
4. 汁気がなくなったら、にらを加え全体を混ぜ合わせる。最後にこしょうで味を整え完成。

栄養量(1人分)

熱量289kcal、たん白質11.7g、脂質12.0g、炭水化物29.5g、カリウム427mg、リン150mg、食塩2.4g

あさりはハマグリ科の二枚貝で、全国各地に分布してします。特に2～4月、10月～11月が旬です。

あさりは血液を造るために必要な鉄分やビタミンB12が豊富に含まれ、貧血気味の人や妊産婦には最適な食材と言えます。また、アミノ酸の一種であるタウリンには、血圧を正常に保つ働きのほか、貧血の予防、血中コレステロールを減少させたり、肝臓機能の促進などの効用が認められています。

あさり(むき身)はカリウムやリンが多い食品ではありませんが、塩分が多く含まれるため、過剰摂取は避け、調味料の使い方を工夫しましょう。

あさり(むき身)100g中の栄養量：

〔 熱量30kcal、たんぱく質6.0g、脂質0.3g、炭水化物0.4g、カリウム140mg、リン85mg、塩分2.2g

殻つきのあさり250gで、むき身約100gとなります。