



## 貧血の方へのおすすめレシピ

# ～ あさり和小松菜のパスタ ～



### Point

あさり和小松菜で鉄分たっぷり ↑↑  
色々なアレンジを楽しみながら、  
みんなで取り分けて食べましょう！

### 栄養量(1人分)

|       |         |
|-------|---------|
| エネルギー | 670kcal |
| たんぱく質 | 21.9g   |
| 脂質    | 32.5g   |
| 炭水化物  | 75.9g   |
| 食塩相当量 | 1.6g    |
| 鉄     | 11.9mg  |



### 【作り方】

- ① 小松菜を4cm幅、ベーコンを2cm幅に切る。
- ② フライパンにオリーブオイルを入れ、潰したんにんにく、赤唐辛子を入れ香りが立つまで弱火で加熱する。
- ③ にんにく・赤唐辛子を取り出し、ベーコン・小松菜を加えて炒める。あさりの水煮を汁ごと加えてひと煮立ちさせる。
- ④ 大鍋にゆで用の水・塩を入れ、パスタを袋の表示通りゆで、ざるにあげる。
- ⑤ ③とパスタを和え、④のゆで汁(200mL)で味を調える。

お好みで色々なアレンジを楽しもう♪



### 【材料】2人分

|                |      |
|----------------|------|
| パスタ(1.5mm)     | 200g |
| あさりの水煮         |      |
| (固形量60g総量130g) | 1缶   |
| ベーコン(スライス)     | 1枚   |
| 小松菜            | 1束   |
| にんにく           | 1片   |
| (乾)赤唐辛子        | 1本   |
| オリーブオイル        | 大さじ4 |
| 【パスタのゆで汁】      |      |
| ・水             | 2L   |
| ・塩             | 20g  |

### 《アレンジ用》

|       |      |
|-------|------|
| 粉チーズ  | 5g   |
| 青じそ   | 4枚   |
| レモン   | 1/4個 |
| 黒こしょう | 少々   |
| バケツ   | 1/4本 |

