



あさりと春キャベツのバター醤油蒸し

3～4月に旬を迎えるあさりには、貧血予防に必要な栄養素である鉄やビタミン B1 2が多く含まれています。鉄は赤血球の材料となり、ビタミン B1 2は赤血球を作るはたらきがあります。また、キャベツやトマトはビタミン Cが豊富です。ビタミン Cは鉄の吸収を助けるため、鉄と一緒に摂るのがおすすめです。



【材料（2人前）】

| | |
|-----------|------|
| ・あさり | 150g |
| （砂抜きしたもの） | |
| ・春キャベツ | 4枚 |
| ・ミニトマト | 8個 |
| ・バター | 10g |
| ・酒 | 大さじ1 |
| ・醤油 | 小さじ1 |
| ・塩 | 少々 |
| ・こしょう | 少々 |

（1人分）エネルギー 95kcal 塩分 1.2 g

【作り方】

- ① 春キャベツは5cm角のざく切りにする。
- ② 耐熱皿に①、あさり、ミニトマト、Aを入れて混ぜ合わせる。
- ③ ラップをふんわりとかけて、電子レンジ600Wで約5分間、あさが開くまで加熱する。
※フライパンで調理する場合は、ふたをして中火で5分間加熱する。
- ④ 全体を軽く混ぜる。