

アサリとアスパラガスの 自然薯和え



アサリ (剥き身)	10g
なめこ	10g
アスパラガス	20g
自然薯	10g
白すり胡麻	10g
砂糖	8g
醤油	9g
みりん	10g



アサリ (剥き身)	10g
なめこ	10g
アスパラガス	20g
自然薯	20g
アジサイ	15g
砂糖	0.5g
醤油	6g
酒	2g



貝類の中ではシジミ、アサリ、アマガサ、アサリについて鉄を多く含む (3.8mg/100g)。

造血作用を促進する。更に血液の中のコレステロールを下げるアサリを多く含むので、動脈硬化の予防や、貧血に効果アリ!



消化酵素を多く含む。生で食べる山芋である。粘り成分のチロシドが多く含まれるので、効果を発揮し、血糖値の上昇を抑えたコレステロールを体外に排泄させる働きを持つ。カリウムも多く含むので、心臓にも効果アリ!



アサリ (剥き身)	10g
なめこ	15g
アスパラガス	20g
自然薯	20g
醤油	5g

*レシピは全て1人分です



*更にアスパラとなめこを加える事で栄養バランスUP!!

調理方法 (全て共通)

- ① アサリ : 熱湯で茹で、ザルに上げて水分を切る。
アスパラガス : 茎の下部の1/4を切り捨て、1%塩水で茹でる。その後、冷水にさらし、適当な大きさに切り分ける。
- ② 自然薯 : 皮を剥いてすりおろし、すり鉢を使って調味料を合わせる。
- ③ ②の中へ、アサリ、アスパラ、なめこを加え、小鉢 に盛る。

名古屋市上下水道局

名古屋文理大学短期大学部

名古屋文理栄養士専門学校

栄養実態研究サークル