

# 3月旬の食材

# あさり

鉄分やビタミンB12が豊富で貧血予防におすすめの食材です。

また、タウリンや亜鉛も多く含まれています。

あさりの旬は3~4月の春と9~10月の秋と2回あり、産卵を控えたこの時期は、もっとも身が肥えて美味しいあさがりが収穫されます。

## あさりを使ったレシピ

### 【東京都郷土料理】 深川飯

江戸時代に隅田川河口でアサリ漁が盛んに行われていました。

その際、船上で簡単に食べられるもの、また塩分補給を目的として生まれたとされています。



#### 献立栄養価

エネルギー(kcal)	327	亜鉛(mg)	2.3
たんぱく質(g)	7.8	ビタミンA(μgRE)	79
脂質(g)	0.9	ビタミンB1(mg)	0.09
ナトリウム(mg)	587	ビタミンB2(mg)	0.07
カルシウム(mg)	80	ビタミンC(mg)	3
鉄(mg)	2.3	食物繊維(g)	1.4
マグネシウム(mg)	51	食塩相当量(g)	1.5

#### 材料 (1人分)

- SNFおいしいあさり (汁も使用、20g)
  - スクール系かまぼこ (ほぐし) (7g)
  - 学校給食用カルシウム米 (1g)
  - 精白米 (無洗米) (80g)
  - ★酒 (2.5g)
  - ★濃口醤油 (2.5g)
  - ★食塩 (0.25g)
  - サラダ油 (0.5g)
  - ごぼう (10g)
  - 人参 (10g)
  - ◎三温糖 (1g)
  - ◎酒 (2.5g)
  - ◎濃口醤油 (3.5g)
  - ◎みりん (0.8g)
  - さやいんげん (4g)
- (※オレンジ色の材料は弊社取扱商品です。)

#### 作り方

##### 《下準備》

- スクール系かまぼこは袋ごとボイルし、ほぐしておく。おいしいあさはり解凍しておく。(汁ごと使用)
- ごぼうはささがき、人参は太めの千切り、さやいんげんは茹でて斜め切りにする。

- ①米、カルシウム米、★の調味料、あさりの汁を合わせて水分調整し炊飯する。
- ②鍋にサラダ油を熱し、ごぼう、人参を炒める。野菜に火が通ったら、あさりの身と調味料◎を加えさっと煮含める。(あさはりは加熱しすぎると固くなるので注意)
- ③米が炊き上がったら、②と糸かまぼこ、さやいんげんを加えて混ぜる。

商品・レシピはSN食品研究所HPへ

SN食品

検索

