

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(1人分)

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と系かまぼこ、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をご覧ください

SN食品

検索

