

「あさりと菜花の焼きそば」

あさりに豊富に含まれるビタミン B12 は赤血球の生成や、DNA の合成を助ける作用があり、加熱しても比較的壊れにくいビタミンです。

<主な材料・2人分>

あさり（殻付き）	200 g
菜の花	1/2 束
ミニトマト	8 個
にんにく（みじん切り）	1 片
鷹の爪（輪切り）	1 本分
焼きそば用麺	2 玉
酒	大さじ 3
鶏ガラスープの素	小さじ 1
お湯	大さじ 1
塩・胡椒	少々
油	大さじ 2
レモン汁	大さじ 1



<作り方>

- ① あさりは砂抜きをしてよく洗い、ザルにあける。菜の花は 5cm にカットし、ミニトマトはヘタを取り、1/2 にカットする。
- ② フライパンに油大さじ 1 を加え熱し、麺をほぐしながら入れる。焼き色がつくまでそのままの状態に焼き、ひっくり返して同様に焼き色をつけて一度取り出す。
- ③ 再度フライパンに油大さじ 1・にんにくを入れて弱火にかけ、香りが立ったら鷹の爪、あさり、白ワインを加え、蓋をする。あさりの口が開いたら、菜の花、ミニトマトを加えて軽く炒め、麺を戻して炒める。お湯で溶いた鶏ガラスープの素、塩胡椒で味を調え、レモン汁をかける。

(1人分)

エネルギー 372kcal 蛋白質 11.9g 塩分 2.5g