

# あさりと新じゃがの アクアパッツァ



1人分 ●カロリー: 169kcal  
●塩分: 2.0g

あさりの美味しさ全開！  
食材の栄養がスープに溶け込んだ  
イタリア風の煮込み料理です

詳しい作り方は  
こちら！



## 材料(2人分)

加熱調理済みあさり …… 1袋(殻つき150g)  
新じゃがいも …… 中2個  
セロリ …… 1/2本(約100g)  
アスパラガス …… 2本  
にんにく …… 1かけ  
オリーブ油 …… 大さじ1  
A 白ワイン(料理酒可) …… 大さじ1/2  
コンソメ顆粒 …… 小さじ1/2  
水 …… 150ml  
粗びき黒こしょう …… 適量

## 作り方

- 1 新じゃがいもはきれいに洗い、皮付きのまま8等分に切る。耐熱容器に並べ、ラップをして電子レンジ(500w)で2分加熱する **Point1**。
- 2 セロリの茎は筋を取って厚めの斜め切りにし、葉はざく切りにする。アスパラガスは根元の硬い部分の皮をピーラーなどでむいて4等分の斜め切りにし、にんにくは薄切りにする。
- 3 フライパンにオリーブ油とにんにくを入れて弱火にかけ、香りが立ってきたらじゃがいも、セロリの茎、アスパラガスを加えて中火で2分ほど炒める。
- 4 **A**とあさりを汁ごと加えて **Point2** 混ぜ合わせ、煮立ってきたら火を少し弱めて、ふたをして約9分煮る。最後にセロリの葉を加え、1分ほど煮る。
- 5 器に盛り付け、粗びき黒こしょうをかける。

ヘルシー  
&  
優しい

レシピ

生活習慣病の予防・治療の基本は毎日の食事。からだに気をつかいつつ、ボリュームがあって美味しいメニューを紹介します。作り方も簡単なので、ぜひ挑戦してください。

●料理制作 ●撮影●  
料理研究家・栄養士 今別府紘行  
今別府靖子

## 食材×栄養

### ◆加熱調理済みあさり◆

あさりは血液を作るのに必要な鉄分やビタミンB12が豊富で、貧血予防にぴったり。タウリンも多く、血液中の不要な脂肪を減らし、肝臓の働きを高めるのに役立ちます。加熱調理済みのものなら、砂抜き不要で手軽に使えます。

\* \* \*



材料



**Point1** 火の通りにくいじゃがいもは、電子レンジで加熱しておくことで時短になります。



**Point2** あさりの汁には旨味と栄養がたっぷりなので、袋(パック)に入っている汁ごと使しましょう。

これでも OK!

- あさりの水煮缶や、冷凍あさりのむき身でも美味しく作れます。
- あさりの代わりにシーフードミックスや白身魚(タイ、タラなど)を使用しても◎。