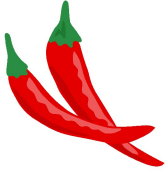




食べて健康



ボンゴレビアンコ



アサリの効用

ビタミンB12、鉄分を多く含んでおり、貧血予防や末梢神経を正常に機能させる働きがあり、眼精疲労や肩こりの解消に役立ちます。また、動脈硬化や高血圧症を予防、滋養強壮効果のあるタウリンやミネラルが豊富に含まれています。



材 料 (1人分)

お好みのパスタ	80g
アサリ	150g
水菜	適量
オリーブ油	大さじ2
にんにく	1片
鷹の爪	1本
塩コショウ	少々
白ワイン	1/2カップ

作り方

1. アサリは事前に砂抜きしておく。
2. フライパンにオリーブオイル、にんにく、鷹の爪を入れる。香りが出たら、にんにくと鷹の爪は取り出す。
3. アサリをフライパンに入れ、白ワインを入れて蓋をし、蒸す。
4. アサリが開いたら、お好みで塩コショウをし、茹でたパスタと水菜を入れ、からめたら完成です。

