

ワインと楽しむ旬のあさりメニュー



エネルギー(1人分) **490kcal** 塩分(1人分) **2.8g**

食事バランスガイドによる分類

主食 副菜 主菜 牛乳・乳製品 果物

ワンポイントアドバイス
あさはりとはパスタに良く合う食材で、他にボンゴレ・ピアンコ(=白)、ボンゴレ・ヴェルデ(=緑)などの種類があります。

材料(4人分)

- カゴメ 基本のトマトソース …… 2パック (590g)
- あさり …… 250g
- トップパリュ スパゲッティ 1.6mm(結束) …… 4束 (400g)
- 塩 …… 大さじ2
- オリーブオイル …… 大さじ1/2
- にんにく(薄切り) …… 1片
- 塩 …… 小さじ1/3
- バジル …… 2本
- 粉チーズ …… 大さじ2

作り方

- ① あさはりを殻をすり合わせて洗い、水1リットルに対し塩約20g(分量外)の塩水に漬け、1~2時間砂抜きをする。
- ② 鍋に湯を沸かし塩を入れ、スパゲッティを茹で、ザルに上げる。
※茹でる時間は袋に書いてある時間を参考にしてください。
- ③ ②を茹でている間に、フライパンにオリーブオイル・にんにくを入れて弱火にかけ、トマトソースを加え約2分加熱し、塩を加える。
- ④ ③に①を加え、貝が開いたら②・バジルを入れ、器に盛り、粉チーズを振る。

四群 点数 (1人分)	♠1群0.2	♥2群0.1	合計
	♣3群0.4	♦4群4.7	5.4点

ワインと
楽しむ

旬のあさりメニュー



材料(4人分)

- あさり……………250g
- パプリカ 黄(2cm角に切る)……………1/2個(70g)
- オリーブオイル…小さじ2
- ミニトマト(ヘタを取る)…8個
- にんにく(薄切り)……………1片
- 酒……………大さじ2
- ブロッコリー(小房に分ける)……………1/2個(100g)
- 塩……………小さじ1/3
- たけのこ(あく抜きしたものを半分に切り厚さ5mmに切る)……………70g
- パセリ……………少々

作り方

- ① あさりは殻をすり合わせて洗い、水1リットルに対し塩約20g(分量外)の塩水に漬け、1～2時間砂抜きをする。
- ② フライパンにオリーブオイル・にんにくを入れて弱火にかけ、香りが出たらブロッコリー・たけのこ・パプリカを入れ約1分加熱する。
- ③ ②に①を加え、酒・塩を入れフタをして、貝が開いたらミニトマトを加え約30秒加熱し、器に盛り、パセリを振る。

エネルギー(1人分)

58 kcal

塩分(1人分)

1.2g

食事バランスガイドによる分類

主食

副菜

主菜

牛乳・乳製品

果物

ワンポイントアドバイス

あさりに限らず、貝類は火を通しすぎると身がかたくなるので、手早く調理するのが肝心です。

四群
点数
(1人分)

♠1群0.0

♥2群0.1

♣3群0.2

♦4群0.2

合計
0.5点

ワインと楽しむ旬のあさりメニュー



エネルギー(1人分) **270kcal**
塩分(1人分) **1.6g**

食事バランスガイドによる分類

主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物
----	----	----	--------	----

※写真は2人前のイメージです。

ワンポイントアドバイス
パセリの代わりにバジルの葉を散らすと、より一層香りが引き立ちます。

材料(4人分・8切)

- あさり(むき身) …… 30g
- 塩 …… 小さじ1/4
- 酒 …… 大さじ1
- バゲット(斜めに8等分に切る) …… 1本
- ピザソース …… 60g
- 新たまねぎ(薄切り) …… 1/3個
- アスパラガス(斜めに薄切り) …… 4本
- ミニトマト(3等分の薄切り) …… 8個
- とろけるチーズ …… 80g
- パセリ …… 少々

作り方

- ① あさりは塩を振ってかき混ぜてから小鍋に入れ、酒を加えてさっと火を通しておく。
- ② バゲットにピザソースを塗り、たまねぎ・アスパラガス・①・ミニトマトの順にのせ、とろけるチーズを振る。
- ③ ②をオーブントースターで約4分焼いて取り出し、パセリを振りかける。

四群 点数 (1人分)	♠1群1.0	♥2群0.0	合計 3.2点
	♣3群0.2	♦4群2.0	