

～ 春の食材の『栄養』を調べてみましょう！～



“春の野菜”といえば、どんな食材をイメージしますか？

春が旬の野菜は、新学期にふさわしい「柔らかい」「みずみずしい」など身体にいい成分をたっぷり含んでいます。どの料理にも使いやすい食材が多くあります。今回は「鉄」「ビタミン」に注目して春の味覚を紹介します。

★アスパラガス★



旬は4～6月。産地は北海道、長野など。

地上で太陽を浴びて育った緑色のもの（グリーンアスパラ）と、芽に土をかけて太陽を当てずに育てた白色のもの（ホワイトアスパラガス）の2種類があります。栄養価、香りはグリーンの方が強く、**疲労回復**や**スタミナ増強**などに効果があります。抗酸化作用が強い**ビタミンC**や**ビタミンE**などを豊富に含んでいる食材です。

太めで、穂先が開いていないものを選んでみましょう。

【栄養価】1本=20g … 鉄：0.14 mg含有



★あさり★

旬は2月～5月頃、9月～10月頃の2回。産地は愛知、静岡、千葉など。

旬のあさはりが身が肉厚で、**コハク酸**という旨味成分がたっぷり含まれています。また、栄養価も優れており、**貧血予防**に効果的な**鉄**、**ビタミンB12**、**カルシウム**、**カリウム**、**亜鉛**などが特に豊富に含まれています。

アミノ酸の一種である**タウリン**も多く含んでいて、**肝機能の改善効果**や**身体の機能などを正常に保つ**などの効果があります。

調理する時には、水から加熱すると旨味成分がしっかり

溶け出して美味しく仕上げることができます。



【栄養価】あさり（中）生・殻付き1個 約10g … 鉄：0.15 mg

あさり（缶詰）水煮 1個 約1g … 鉄：0.3 mg含有

献血ルーム×大学生コラボレシピ

春

今号のテーマ

『貧血を改善しよう！』レシピ

入学や就職など新生活が始まり、春の光に新緑と初々しい姿がまぶしく映える頃になってきました。新年度の慌たしさも落ち着き、少し余裕さをも感じられる日々ではないでしょうか…？

この時期は、日常の何気なく食べている食事や食生活を見直す絶好の機会です！毎日の食生活の状況や食事内容や食べている量などをしっかり確認してみませんか？

貧血予防は毎日の食事から、そして日々の積み重ねが効果的です。新学期のスタートとともに、まずは1日1食から食事の見直しを始めてみましょう♪



協力：修文大学 南亜紀先生と有志の学生さん

管理栄養士を目指す学生さんたちが、毎号テーマに沿ってレシピを考えてくれます！栄養満点のレシピ、皆さんもぜひ作ってみてください！



日本赤十字社
Japanese Red Cross Society

献血ルーム ゲートタワー26

名古屋市中村区名駅 1-1-3 JRゲートタワー26F

TEL052-589-2229



バックナンバーは
こちらから↑↑

1

～ほのかなバター風味が漂う～ **あさりとじゃがいものバター焼き**



栄養価 (1人分) エネルギー 257 Kcal
たんぱく質 9.4 g 鉄 9.8 mg
ビタミン B₁₂ 19.4 mg ビタミン C 35 mg

【材料 (2人分)】

あさり水煮 (缶詰) 60g (1缶)
じゃがいも 150g (小2個)
グリーンアスパラ 60g (3本)
ベーコン 50g (2枚)
有塩バター 20g
しょうゆ 5g (小さじ1)
塩 0.3g (小さじ1/2)
こしょう 少々

◎作り方◎

- じゃがいもは皮をむいて、芽を取り、一口大に切る。
*色が黒くなってしまうので、水につけておく。
- 耐熱皿に入れて、ラップをかけて、電子レンジで600W 5～7分加熱する。
- グリーンアスパラは、ピーラーで根元の皮をむいてから、6等分に斜めに切る。
- ベーコンは0.5～1.0cmの短冊切りにする。
- フライパンにバターを入れ、あさり水煮、じゃがいも、グリーンアスパラを入れ、ふたをして弱火で5分程度、蒸し焼きにする。
- ベーコンを上のにのせて、しょうゆ、塩、こしょうを入れて味をつける。
ふたをして弱火で2～3分加熱する。できあがり!



☆**栄養ポイント**☆

あさりの小さな身の中には、いろいろな栄養素がぎゅっと含まれています。特に、鉄やビタミンB₂、亜鉛、タウリンなどを多く含んでいて、貧血予防や疲労回復効果があります。冷凍の「あさりのむき身」も売っていますので、冷凍庫に常備しておく、さまざまな料理で手軽に鉄分アップさせることができますね☆

2

～彩りあざやか～ **豆乳クラムチャウダー**



栄養価 (1人分) エネルギー 137 Kcal
たんぱく質 6.8 g 鉄 7.4 mg
ビタミン B₁₂ 12.8 mg ビタミン C 4.0 mg

【材料 (2人分)】

あさり水煮 (缶詰) 40g (1/2缶)
ミックスベジタブル 20g
玉ねぎ 20g (1/4玉)
グリーンアスパラ 20g (1本)
有塩バター 10g
豆乳 (調整) 200ml (1カップ)
塩 少々
水 100ml (1/2カップ)
片栗粉 小さじ1

◎作り方◎

- 玉ねぎは粗くみじんぎりにする。
- グリーンアスパラは、根の部分を1cm程度切り、ピーラーで根の部分を4～5cm程度皮をむく。その後、2～3cm程度の長さに切る。
- 鍋に有塩バターと玉ねぎを入れて、サッと炒める。水、あさり水煮、ミックスベジタブル、グリーンアスパラを入れ、ふたをして3～4分程度、蒸し煮にする。
- 豆乳を加えて、再度、煮立ったら、塩を入れて調味する。
- 分量外の水で溶いた片栗粉を加えてとろみをつける。
- 器に盛りつけて、できあがり!



☆**栄養ポイント**☆

あさり水煮缶は汁にも旨味が出ているので、捨てずに汁ごと使うことができます。今回は豆乳を使用したため、すっきりとした甘さがあり、豆乳のたんぱく質、あさりのたんぱく質&鉄に、旬の食材のグリーンアスパラのビタミンCを組み合わせて食べることで、鉄の吸収率がアップします。冷凍野菜なども使うと手軽に簡単に作れるので、時間のない朝食などにもおすすめです☆