

貝類を調理する際は、食中毒を予防するためにしっかり火を通しましょう。  
また水煮などを活用しましょう。

### 《ハマグリときのこの白ワイン蒸し》

(材料 2人分)

ハマグリ …………… 100g	① にんにくは粗みじん切りにする。たまねぎは薄切り、エリンギは縦に半分に切り、薄切りする。しめじは石づきを切り落とし小房に分ける。
エリンギ …………… 60g	
しめじ …………… 60g	
ミニトマト …………… 100g	② フライパンにオリーブオイルを熱し、にんにく、エリンギ、しめじ、たまねぎを入れて炒める。
たまねぎ …………… 100g	
白ワイン …………… 80ml	③ ②にハマグリ、トマト、白ワインを入れて蓋をする。
にんにく …………… 1片	④ 塩、こしょうで味を整える。
塩 …………… 少々	
こしょう …………… 少々	
オリーブオイル …………… 大さじ1	

[エネルギー 151kcal タンパク質 6.2g 脂質 6.6g カルシウム 86mg 塩分 1.5g]

### 《ほうれん草とあさりの豆乳スープ》

(材料 2人分)

ほうれん草 …………… 40g	① ほうれん草はさっと茹で冷水にとり絞り、4cm幅に切る。
あさり(水煮) …………… 100g	② 鍋に豆乳、コンソメ、あさりを入れて中火でひと煮立ちさせる。
豆乳 …………… 450ml	③ ほうれん草を入れて、塩で味を整える。
コンソメ …………… 5g	
塩 …………… 少々	

[エネルギー 170kcal タンパク質 18.9g 脂質 5.8g カルシウム 99mg 塩分 1.6g]