



必要な栄養を
手軽に!

妊産婦向けレシピ



1人分
エネルギー
301
kcal

1人分
食塩相当量
1.1g

1人分
葉酸
142.0
μg

※写真はイメージです

うま味が凝縮した食欲をそそる一品!

ベビーほたての カラフルアヒージョ風

ベビーほたては低カロリーながら、カリウムや鉄などの不足しがちな栄養素を含む食材です。特に、ビタミンB12が多いのが特徴で、葉酸とともに赤血球を作る働きをサポートしてくれる栄養素です。一緒に調理したブロッコリーは葉酸の多い野菜のためおススメの食べ合わせとなります。

※日本食品標準成分表 2021年版(8訂)の栄養成分値を参考

材料(2人分)

ベビーほたて	8個(100g)	にんにく	2片
ブロッコリー	60g	鷹の爪	1本
かぼちゃ	50g	オリーブ油	大さじ5
ミニトマト	6個	ブラックペッパー	適量
塩	小さじ1/4	パセリ	少々

- 1 ブロッコリーは一口大の小房、かぼちゃは7mm厚さの一口大に切り、ミニトマトはへたを取ります。
- 2 **1**とベビーほたてに全体的に塩をふります。
- 3 にんにくは皮をむいて包丁の腹でつぶし、鷹の爪は根元を半分に切って種を取り除きます。
- 4 小さめの鍋にオリーブ油と**3**を入れて弱火で熱し、香りが立ってきたら中火にしてブロッコリーとかぼちゃを入れます。
- 5 火が通ってきたらミニトマトとベビーほたてを加え、ミニトマトの皮がむけてきたらブラックペッパーを全体にふります。
- 6 器に盛り、刻んだパセリをちらします。

ココがPOINT!

調理する際は油はねにご注意ください。