

# かつしか知っ得メモ

こんげつ しょくざい  
今月の食材

## あさり



### 【二枚貝の一種】

おも ないわん ひがた せいそく がら もよう ち  
主に内湾の干潟に生息する。貝殻の模様は生息地  
かんきょう へんか さまざま  
の環境によって変化するため様々である。

【主な産地】愛知県、静岡県、千葉県など。

近年は、国産が減少し、輸入が増加傾向。

### 【栄養素】

貧血予防に必要な鉄やビタミン B<sub>12</sub> などを含む。

### 【美味しいあさりの選び方】

殻付きのあさは、口が閉じていて貝殻の模様は  
はっきりと黒っぽい色をしたものを選ぶとよい。

あさりの旨味  
がたっぷり！

## あさりのトマトスープ

### 材料 (二人分)

殻付きあさり 100g (砂抜きしたもの)  
玉ねぎ 1/2個、にんにく 1かけ  
トマト缶 (カット) 1缶、水 240ml  
オリーブ油 小さじ1  
顆粒コンソメ 1個、塩・こしょう 少々



### 作り方

- ① 火にかける前の鍋に、みじん切りにしたにんにくとオリーブ油を入れ、中火で炒める。
- ② 香りが出たら、細めのくし形に切った玉ねぎを加えて更に炒めた後、あさり、トマト缶、コンソメ、水を入れてひと煮たちさせる。
- ③ 塩・こしょうで味を整えて完成。

- ★ 煮すぎるとあさがりかたくなるので注意する。
- ★ トマト缶の汁の量により水分量を調整する。

■問い合わせ先： 葛飾区健康部 健康づくり課 03(3602)1268

■作成協力： 東京聖栄大学 管理栄養学科 \*禁無断転載・使用  
この印刷物は、印刷用の紙へリサイクルできます。

# かつしか知っ得メモ

## しっかり食べよう 朝ごはん ～新生活のスタートにむけて～

朝食を毎日食べると、こんなにいいことがあります！  
新生活を迎えるにあたり、食習慣を見直してみませんか？

### ① 集中力・記憶力アップ

☑ 脳のエネルギー源であるブドウ糖を朝食で  
しっかり補給して、脳と体を目覚めさせましょう！



### ② 運動能力・体力アップ

☑ 1日の活動に必要なエネルギーを補う。  
☑ 体温が上がることで活発に体を動かすことができる。



### ③ 肥満予防

☑ 朝食を毎日食べる人の方が太りにくい。

食生活は、主食、主菜、  
副菜を基本に、食事の  
バランスを！  
19日は食育の日



## 朝食の習慣がない方にもおすすめな 時短レシピ「マグカップ・リゾット風」

### 材料 (一人分)

ご飯 120g、卵 (Mサイズ) 1個  
ケチャップ 15g、溶けるチーズ 15g  
こしょう 少々、ブロッコリー 2房



### 作り方

- ① ご飯、溶いた卵、ケチャップ、チーズ、こしょうをよく混ぜてマグカップに入れる。  
(中に入れる目安はマグカップの6、7分目程度)
- ② ラップをし、電子レンジ 600W で2分ほど加熱する。
- ③ 茹でたブロッコリーを添えて完成。

※ 朝食習慣ができてきたら、主食・主菜・副菜が揃う  
ように心がけましょう！

■問い合わせ先： 葛飾区健康部 健康づくり課 03(3602)1268

■作成協力： 東京聖栄大学 管理栄養学科 \*禁無断転載・使用  
この印刷物は、印刷用の紙へリサイクルできます。