

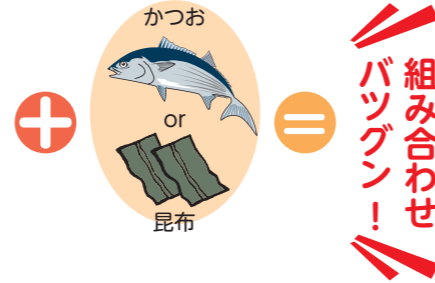
あさり汁で おいしいミネラル とっちやおう!



おいしい! うま味成分のコハク酸が豊富!

あさりにはうま味成分の一つコハク酸が豊富に含まれています。また「うま味」は単独で使うよりも組み合わせることで、うま味が増大します。
そのため、昆布や鰹節とは相性バツグン!
昆布だしや鰹だしのあさり汁はうま味が複雑になり、だしに敏感な日本人を引きつけます。

成分名	コハク酸
多く含む食品	貝類



ミネラル! +ビタミン うれしい栄養が豊富!

★普段の食生活では不足しがちなミネラル類に注目したいところ。

栄養名	役割	あさり(可食部100g中含まれる量)	かきの約1.8倍	貝類の中でトップクラス!
ビタミンB12	赤血球の生成をサポート	52.4μg..... 2183%		
ビタミンB2	成長促進・皮膚の粘膜の保護	0.16mg..... 13%	さざえの約1.7倍	
鉄分	血防止や酸素を全体に運ぶ	3.8mg..... 35%	かきの約2倍	
マグネシウム	エネルギーを作ったり、血圧を維持する	100mg..... 34%	しじみの約8.3倍	

%は一日に摂りたい量に対する割合(30代女性の場合)

ミネラル・ビタミンをおいしく摂るのに
お吸い物がおすすめ!

さらに秋川牧園では、貴重な国産あさりをご案内しています!

伊勢三河湾に面した海で漁獲した貴重な国産あさり。輸入量が2万7500トンと増える中、最盛期には16万トン以上あった国産のあしりはわずか3万5900トンに減少。国産あしりは、今や、それほど貴重なものとなってしまいました。

さらに生産者のヤマニ水産から、皆様へのお届けまではわずか2日*! 新鮮なあさりをお届けいたします。
*宅急便でお届けのお客様はお届けまでに3~4日かかります。



SALE

1855 活あさり

250g/ヤマニ水産 [3日]

271円 → セール本 267円 (税込 288円)

国産(三重県産中心)の活あさりをお届け。砂抜き済みですがご家庭でも砂抜きして下さい。

原材料 あさり(国産)



玄米入りご飯

主食1人分:栄養価

エネルギー	262kcal
タンパク質	4.2g

和風ごぼうハンバーグ

主菜1人分:栄養価

エネルギー	216kcal
タンパク質	15.2g

大根とわかめのゆかり和え

副菜1人分:栄養価

エネルギー	10kcal
タンパク質	0.3g

あさりのお吸い物

汁物1人分:栄養価

エネルギー	22kcal
タンパク質	2.6g

ブロッコリーとさつま芋の春色サラダ

副菜1人分:栄養価

エネルギー	130kcal
タンパク質	3.2g

旨みたっぷり!! あさりのお吸い物

材料・4人分

- 1855 活あさり 殻付き400g
- 昆布だし 3カップ
- 酒 大さじ1
- 塩 小さじ1
- 青ねぎ 適量

作り方

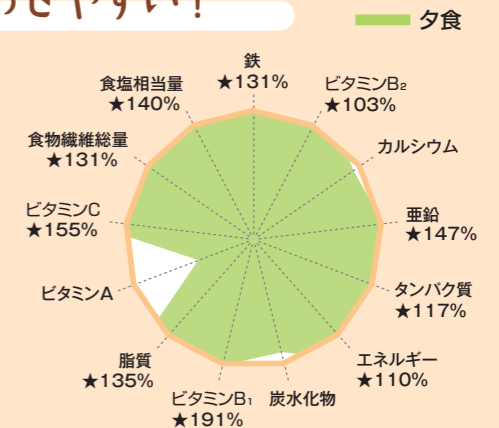
- あしりは海水程度の塩水(分量外)に数時間つけて砂抜きし、貝同士を擦りあわせて洗う。
- 鍋に水と昆布、あさりを入れて火にかけ、沸騰直前に昆布を取り出す。
- アクを取り、酒を加えてあさりの口が開いたら火を止める。
- 塩で味を調え、器に盛って小口切りにした青ねぎを散らす。

おかずと組み合わせやすい!

あしりは脂質が少ないので、ボリュームのあるハンバーグや、マヨネーズを使ったサラダで脂質量を調整しました。
またあさりの主な栄養素はタンパク質ですが、1回に食べる量が少ないので汁物1人分(約100g)で2g程度しか摂れません。タンパク質源というよりは、鉄や亜鉛などの微量栄養素を補う食べ物として、汁物や副菜に取り入れましょう。

夕食合計 **573円**

※食費は1人当たりの金額(税込)です ※1食分の栄養レーダーチャートの外枠は1日に必要な量の1/3を基準としています ※★のついている栄養素は必要量以上を示しています



食べ物半分 食べ方半分

食べ方に着目すれば、安心安全な食は決して高くありません。このページでは秋川牧園による安心安全な商品の紹介や、健康を賢く科学した食べ方に着目した生活提案を行っていきます。