

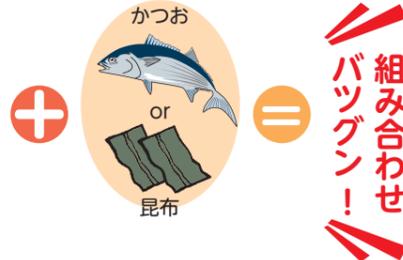
# あさり汁で おいしいミネラル とっちやおう!



## 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

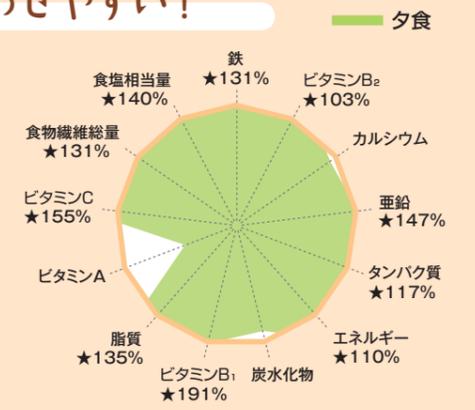
## 旨みたっぷり!! あさりのお吸い物

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。