

あさりと納豆のサラダパスタ



エネルギー 613kcal
鉄分 9.6g
食塩相当量 1.9g

1品でバランス
Good!!



【材料（2人分）】

- ・スパゲッティ 200g
- ・しょうゆ 小さじ2
- ・オリーブオイル 小さじ2
- ・あさり水煮缶 1缶（固形量40g）
- ・好みの野菜 240g
- ・好みのドレッシング 大さじ3
- ・納豆 2パック
- ・レモン果汁 小さじ2（お好みで）

※好みの野菜は、レタス、オクラ、トマト、きゅうりなど好きなものを！カットレタスや冷凍オクラ、ミニトマトを使うと簡単です♪

【作り方】

- ① スパゲッティは湯で茹でて水気を切り、オリーブオイルで和える。
- ② お皿に①、食べやすいサイズに切った野菜、納豆（しょうゆを入れて混ぜる）、あさりの順で盛り付ける。ドレッシングとレモン果汁をかけて出来上がり♪

あさり缶で不足しがちな鉄分をプラスしましょう。
さらにビタミンCが多いレモン果汁をかけると鉄分の吸収 up！

