

● しじみロツソな四川風焼きそば

栄養成分 1人分

エネルギー	462kcal
たんぱく質	16.6g
カルシウム	84mg
鉄	2.5mg
食塩相当量	2.0g



材料 4人分

しじみ(殻つき・砂抜き済みのもの)	110g
豚こま切れ肉	100g
木綿豆腐	100g
にんじん	6cm
ねぎ	1/2本弱
干しいたけ(水で戻す)	1枚
青梗菜	小1/2株

おろししょうが	小さじ1
おろしにんにく	小さじ1
ごま油	大さじ1と1/3

【A】

水	2カップ
砂糖	小さじ2
赤ワイン	大さじ2
味噌	…大さじ1と1/3
甜麺醤	小さじ2
コチュジャン	小さじ2

<水溶性片栗粉>

片栗粉	小さじ1
水	小さじ2

焼きそば用のめん(太めのもの)	4玉
-----------------	----

作り方

- 1 しじみは殻をよく洗います。豆腐はさいの目切りにします。
- 2 にんじんは薄い短冊切り、ねぎは斜め薄切り、しいたけは薄切りにします。青梗菜は3~4cm長さに切り、軸は短冊切りにします。
- 3 フライパンにごま油を熱してしょうがとにんにくを香りよく炒め、豚肉とにんじんを加えて炒めます。肉の色が変わったら、ねぎ、しいたけ、青梗菜を加えて炒め合わせます。
- 4 ③にAと①を加えて混ぜ、蓋をして火を強めます。しじみの殻が全部開いたら、味をみて足りなければ塩少々で調え、水溶性片栗粉を加えて混ぜ、とろみをつけます。
- 5 めんは耐熱皿に広げてラップをかけ、電子レンジ(600W)で1玉につき1分30秒加熱します(一度に加熱する量は2玉(加熱時間3分)までが適当で、それ以上では火の通りにむらができやすくなります)。器に盛り、④をかけます。

レシピ考案者

東京都文京区小学校栄養士

松丸 奨先生

しじみは小さくて色黒で、料理といえばみそ汁が定番。あさりに比べてかなり地味~な存在ですね。でも、造血のビタミンといわれるビタミンB12、カルシウムや鉄、タウリンなど栄養満点で、うま味も充分です。「この秘めたる力を持つしじみ君をぜひ表舞台に立たせたい!」という思いがここに結実しました(笑)。しじみと肉、野菜が、赤ワインやコチュジャンの風味で一つになり、思いがけず深い味とイタリア風な赤い(ロツソ)色調が生まれ、大人からも好評です。太めの焼きそばが合います。