

あさりと新じゃがの アクアパッツァ



1人分

●カロリー：169kcal
●塩分：2.0g

材料(2人分)

加熱調理済みあさり ……1袋(殻つき150g)
新じゃがいも ……中2個
セロリ ……1/2本(約100g)
アスパラガス ……2本
にんにく ……1かけ
オリーブ油 ……大さじ1
白ワイン(料理酒可) ……大さじ1/2
A コンソメ顆粒 ……小さじ1/2
水 ……150ml
粗びき黒こしょう ……適量

これでもOK!

- あさりの水煮缶や、冷凍あさりのむき身でも美味しく作れます。
- あさりの代わりにシーフードミックスや白身魚(タイ、タラなど)を使用しても◎。

作り方

- 1 新じゃがいもはきれいに洗い、皮付きのまま8等分に切る。耐熱容器に並べ、ラップをして電子レンジ(500w)で2分加熱する **Point 1**。
- 2 セロリの茎は筋を取って厚めの斜め切りにし、葉はざく切りにする。アスパラガスは根元の硬い部分をピーラーなどでむいて4等分の斜め切りにし、にんにくは薄切りにする。
- 3 フライパンにオリーブ油とにんにくを入れて弱火にかけ、香りが立ってきたらじゃがいも、セロリの茎、アスパラガスを加えて中火で2分ほど炒める。
- 4 Aとあさを汁ごと加えて **Point 2** 混ぜ合わせ、煮立ってきたら火を少し弱めて、ふたをして約9分煮る。最後にセロリの葉を加え、1分ほど煮る。
- 5 器に盛り付け、粗びき黒こしょうをかける。

ヘルシー
&
優しい
レシピ

生活習慣病の予防・治療の基本は毎日の食事。からだに気をつかいつつ、ボリュームがあって美味しいメニューを紹介します。作り方も簡単なので、ぜひ挑戦してください。

料理制作 ● 料理研究家・栄養士
今別府 靖子
撮影 ● 今別府 絢行

あさりの美味しさ全開！
食材の栄養がスープに溶け込んだ
イタリア風の煮込み料理です

食材×栄養

◆加熱調理済みあさり◆

あさは血液を作るのに必要な鉄分やビタミンB12が豊富で、貧血予防にぴったり。タウリンも多く、血液中の不要な脂肪を減らし、肝臓の動きを高めるのに役立ちます。加熱調理済みのものなら、砂抜き不要で手軽に使えます。

詳しい作り方は
こちら！



材料



Point 1

火の通りにくいじゃがいもは、電子レンジで加熱しておくことで短くなります。



Point 2

あさりの汁には旨味と栄養がたっぷりなので、袋(パック)に入っている汁ごと使いましょう。

第143回組合会開催結果

標記組合会が令和8年2月19日に開催され、全議案について議決されました。

【議事】

第1号 令和8年度事業計画大綱について
第2号 令和8年度収入支出予算について
第3号 積立金保有計画について

第4号 組合規約の一部改正について
第5号 組合規程の一部改正について

当健保組合の事業状況(令和8年1月分)

事業所数	364件
被保険者数	男 12,939人 女 3,813人 合計 16,752人
被扶養者数	11,250人
扶養率	0.67
平均標準報酬月額	男 428,515円 女 286,248円 平均 396,133円

収入

保険料収入	1,323,268,648円
その他	19,588,085円
計	1,342,856,733円
累計	8,329,195,713円

支出

保険給付費	390,233,947円
高齢者医療納付金	324,380,000円
保健事業費	35,733,052円
その他	9,737,301円
計	760,084,300円
累計	6,842,624,859円

休業のお知らせ

5月1日(金)は
当健保組合設立記念日
により休業させて
いただきます。

