

かんたん鉄分補給！

あさりとブロッコリーのカルボナーラ



材料

- ・パスタ（乾） 1人前 約100g
- ・冷凍あさり お好みの量
- ・冷凍ブロッコリー お好みの量
- ・カルボナーラソース 1人前

作り方

1. パスタをゆでる
2. 冷凍あさりとブロッコリーを解凍し、電子レンジで火を通す
3. カルボナーラソースと具材、ゆでたパスタをボウルに入れ、混ぜて、できあがり！



不足しやすい鉄分を手軽にとれる“あさり”は、おすすめ食材です！