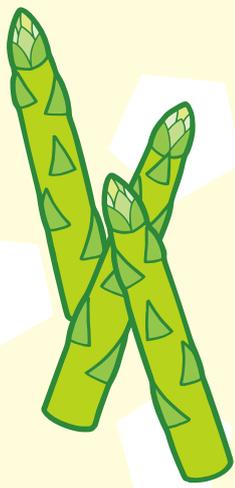


旬の食材で体の中から**元気**をつくる!

旬の食材

## グリーンアスパラガス



旬

輸入物や栽培方法によって一年中出回っていますが、最もおいしい時期は、旬の春から初夏にかけてです。

栄養

疲労回復効果のあるアスパラギン酸が多く含まれます。穂先に含まれるルチンは毛細血管を柔軟にする働きがあり、高血圧の予防に役立ちます。

調理法

サラダ、炒め物、和え物、揚げ物、煮物など。

選び方

まっすぐ伸びていて、穂先がしっかりしまっているもの、切り口が変色なくみずみずしい物を選びましょう。

保存方法

ラップに包んで冷蔵庫に立てて保存しましょう。時間が経つと固くなるため購入後はできるだけ早く使用しましょう。すぐ使用しない場合は、新鮮なうちにさっと茹でて冷凍しておくくと便利です。

キャロッティの

ヘルシー  
レシピ

Carrot's  
Healthy Recipe

ホームページの  
レシピ集もぜひ  
ご覧ください。



【参考資料】2011 新食品成分表FOODS とうほう/もっとからだにうれしい野菜の便利帳 高橋書店/あたらしい栄養学 高橋書店/食べる健康法キッチン栄養学 高橋書店

お弁当向き  
メニュー  
ホタテをエビや肉、  
ウインナーなどに  
変えてもOK!

### アスパラと ミニトマトのお浸し



材料 (2人分)

グリーンアスパラガス …4本  
ミニトマト ……4個  
だし汁 ……80ml  
醤油 ……小さじ3/4  
酒 ……小さじ1  
花かつお ……少々

[1人分]

エネルギー 26kcal  
たんぱく質 2.0g  
脂質 0.2g  
炭水化物 4.6g  
塩分 0.4g

- ① アスパラガスは根元の固い部分を切り落としてから食べやすい大きさに切り、さっと茹でます。
- ② ミニトマトは湯むきます。
- ③ 鍋にだし汁、醤油、酒を加えて煮立てます。
- ④ ①②を深めの容器に入れ③を注ぎしばらく浸します。粗熱が取れたら器に盛り付け出来上がりです。



### アスパラと ホタテのバター醤油炒め



材料 (2人分)

グリーンアスパラガス …4本  
ベビーホタテ ……100g  
エリンギ ……80g  
バター ……小さじ2  
塩・コショウ ……少々  
醤油 ……小さじ1/3

[1人分]

エネルギー 100kcal  
たんぱく質 11.8g  
脂質 3.6g  
炭水化物 7.4g  
塩分 0.4g

- ① アスパラガスは根元の固い部分を切り落とし斜め切りにします。エリンギは食べやすい大きさに切ります。
- ② フライパンを熱してバターを入れ、ベビーホタテ・エリンギ・アスパラガスの順に加えて炒め、塩・コショウで味付けします。火が通ったら最後に醤油を加えて出来上がりです。

