

旬の食材で体をととのえる!

春が旬の食材

グリーンアスパラ

Carrotty's
Healthy Recipe
キャロッティの
ヘルシーレシピ

ホームページのレシピ集も
ぜひご覧ください。



穂先に含まれる「ルチン」が高血圧予防に効果的

旬 春～夏

栄養

ルチンが毛細血管をじょうぶにする働きをする。
アスパラギン酸が疲労回復効果や体力アップに
役立ちます。

調理法

炒め物、和え物、サラダ、焼き物、揚げ物

選び方

濃い緑色でつやがあり、茎が太いもの。
切り口が乾燥していないもの。

**保存
方法**

ラップに包み、穂先を上にして
冷蔵庫の野菜室で保存。

【参考文献】 最新決定版 食料事典（学研） / からだにうれしいキッチン栄養学（高橋書店） /
あたらしい栄養学（高橋書店） / 高血圧の食事の基本（学研）

三大産地

長野県
北海道
長崎県



アスパラを使ったバランス献立

バランスよく
食べよう!

- ・ごはん
- ・アスパラと魚介のカレー炒め
- ・水菜のカリカリじゃこかけ
- ・新わかめの煮物
- ・いちご

【1食分】
エネルギー 468kcal
食塩 1.8g

血圧の上昇を抑えるカリウム、カルシウム、
食物繊維をたっぷり摂ろう!

アスパラと魚介の カレー炒め

調理時間 約10分

材料 (2人分)

グリーンアスパラ …… 100g (1束)
帆立 …… 80g
えび …… 80g
いか …… 80g
玉ねぎ …… 60g
オリーブオイル …… 少々
にんにく …… 1かけ
【調味料】
カレー粉 …… 小さじ1/2
白だし …… 小さじ1
(2倍濃縮)
みりん …… 小さじ1

【1人分】
エネルギー 135kcal
食塩 0.9g

- ① グリーンアスパラの皮をむき、斜めに
切り、玉ねぎは薄くスライスする。
- ② 魚介類は酒（分量外）をふり、余分な
水気はふいておく。
- ③ にんにくはみじん切りにする。
- ④ フライパンににんにくとオリーブオイル
を入れ火にかけ、香りが立ってきた
ら玉ねぎを入れ軽く炒め、アスパラ、
魚介類の順に炒める。
- ⑤ 合わせた調味料をざっと入れ、手早く
混ぜて器に盛る。



アスパラつくね

調理時間 約20分

材料 (2人分)

グリーンアスパラ …… 4本
【つくね】
鶏ひき肉 …… 200g
(豚ひき肉でもOK)
しょうが …… 小さじ1
(すりおろし)
しょうゆ …… 小さじ1
卵 …… 1/2コ
片栗粉 …… 大さじ1
【調味料】
酒 …… 大さじ1
しょうゆ …… 大さじ2
みりん …… 大さじ2
砂糖 …… 小さじ2

- ① アスパラは根元を切り落とし、下の
ほうのかたい皮をむく。酒以外の調
味料は合わせておく。
- ② ボウルにつくねの材料を入れ、粘り
が出るまでこねる。
- ③ アスパラを包むように②をつける。
上下は出しておく。
- ④ ごま油をひいたフライパンに③を入
れ、つくねが色づくまで焼く。
表面に焼き色がついたら酒を加えフ
タをして、蒸し焼きにする。
- ⑤ キッチンペーパーで余分な油をふき
取り、合わせた調味料を加えて照り
焼きにする。

【1人分】
エネルギー 255kcal
食塩 1.1g

