



時短！簡単！



1日350gとろう！

野菜料理レシピ 5月

葉や枝が出る前の若芽と茎を食用とするアスパラガス。カロテンやビタミンC、E、B群を多く含む緑黄色野菜です。また、疲労回復、スタミナ増強に効果のあるアミノ酸の一種、アスパラギン酸が多く含まれています。また、穂先には毛細血管を丈夫にする効果のあるルチンが含まれています。選ぶ際は穂先が締まって緑が鮮やかで、全体にハリがあるものを選びましょう。

鯖バーグのアスパラあんかけ



< 材料 2人分 >

鯖缶	1缶(190g)	
アスパラガス	4本	
A	パン粉	大さじ2
	卵	1個
	おろし生姜	小さじ1/2
	塩	少々
	こしょう	少々
サラダ油	大さじ1	
B	だし汁	1カップ
	みりん	小さじ1
	砂糖	小さじ1/2
	しょうゆ	小さじ1/4
	塩	少々
C	片栗粉	小さじ1
	水	小さじ1

< 作り方 >

- ① 鯖缶の水気を切り、ボウルに入れてAと混ぜ合わせる。
- ② アスパラガスは斜め薄切りにする。
- ③ ①を4等分に分けて小判型に成形する。
- ④ フライパンに油を熱し、③を両面焼いて器に盛り付ける。
- ⑤ 鍋にBを入れて沸騰させ、②のアスパラガスを加えて1-2分煮る。
- ⑥ アスパラに火が通ったらCの水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ⑦ ④に⑥のあんをかける。



アスパラのホイル焼き

< 材料 2人分 >

アスパラガス	4本
じゃがいも	小1個
ベーコン(ハーフ)	2枚
マヨネーズ	小さじ2
黒胡椒	少々

< 作り方 >

- ① アスパラガスは根元の皮をむく。
- ② じゃがいもは皮をむいて芽をとり5mm厚さのちょうちりにする。
- ③ ベーコンは5mm幅に切る。
- ④ アルミホイルを広げて①、②、③をのせてマヨネーズ、黒胡椒をかけて包む。
- ⑤ オーブントースターで10分程焼く。

	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	食物繊維	塩分
鯖バーグのアスラパあんかけ	289kcal	24.1g	19.0	259mg	0.7g	1.4g
アスパラのホイル焼き	106kcal	3.3g	6.5g	10mg	7.9g	0.2g