



# たじみの野菜 春野菜料理レシピ 4月



春野菜は鮮やかな緑色をしていて、新芽や芽吹きが春の訪れを感じさせてくれます。ほのかな苦みや香りゆたかな春野菜を積極的に摂取して冬の間溜まった老廃物をデトックスしましょう。

## ～ アスパラガス ～

アスパラガスは、ビタミンAが多く含まれており、病気に対する抵抗力を高める効果が期待できます。また、主成分のアスパラギン酸は新陳代謝を促すとともに、たんぱく質合成を高める効果があり、滋養強壮や疲労回復、ダイエットに効果的です。

### アスパラと新じゃがのスープ

< 材料 4人分 >

アスパラガス	4本	
じゃがいも	2個	
セロリ	1/2本	
玉ねぎ	1/2個	
コーン	15g	
バター	大さじ2	
コンソメ	1個	
A	しょうゆ	小さじ2
	塩	少々
	こしょう	少々

< 作り方 >

- ① じゃがいもは皮をむき、1cm厚さのいちょう切りにし、グリーンアスパラガスは熱湯でゆでて3cm長さに切る。セロリは筋を取り斜め薄切りにし、玉ねぎは薄切りにする。
- ② 鍋にバターを熱し、じゃがいも、セロリ、玉ねぎを入れてじっくり炒める。
- ③ 水4カップとコンソメを加え、野菜が柔らかくなるまで煮る。
- ④ グリーンアスパラガスとコーンを加えて2～3分煮て、Aで調味する。

### アスパラとコーンのサラダ

< 材料 2人分 >

アスパラガス	4本	
コーン	30g	
B	マヨネーズ	大さじ2
	すりごま白	大さじ1
	しょうゆ	小さじ1
	砂糖	小さじ1/2

< 作り方 >

- ① アスパラは、根元の部分の皮を剥き、塩少々を入れた熱湯で茹でて冷水に取り、斜めに切ります。ホールコーンはザルにあけて水気をきる。
- ② ドレッシングの材料Bを混ぜ合わせ、アスパラとコーンを和える。

#### 一人当たりの栄養量

	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	食物繊維	塩分
アスパラのスープ	130kcal	2.4g	5.5g	15mg	1.9g	1.1g
アスパラのサラダ	133kcal	2.4g	11.4g	57mg	1.6g	0.7g