



1日350gとろう!

野菜料理レシピ 3月

簡単!時短!



アスパラガスは、春が旬の緑黄色野菜です。疲労回復や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。穂先には高血圧を予防するルチンが含まれています。血管を丈夫に保ち、血液の流れをスムーズにするため生活習慣病予防も期待できます。茎がまっすぐ伸びていて穂先が締まっているものを選びましょう。

アスパラの春グラタン



<材料2人分>

アスパラガス	6本
ベビー帆立	8個
玉ねぎ	1/2個
しめじ	1/2株
無塩バター	10g
薄力粉または米粉	大さじ1
牛乳	1と1/2カップ
塩	小さじ1/4
黒こしょう	少々
ピザ用チーズ	30g

<作り方>

- ①アスパラは根本の固い部分はピーラーで皮をむき、5cm長さの斜め切りにする。玉ねぎは1cm厚さのくし切りにする。
- ②弱～中火のフライパンにバターを溶かし、玉ねぎを加えて炒める。しんなりしたら薄力粉を振り入れ粉っぽさがなくなるまで炒める。なじんだらアスパラ、しめじ、帆立を加えてさらに炒める。
- ③牛乳をゆっくり注ぎ入れ、混ぜながら2～3分煮立て、とろみをつける。
- ④塩・こしょうで味を調べ、耐熱容器に流し入れる。
- ⑤チーズをかけ、トースターで5分ほど焼く。

肉巻きアスパラ



<材料2人分>

アスパラガス	3～4本
豚薄切り肉	8枚
人参	1/3本
薄力粉	適量
油	大さじ1/2
しょうゆ	大さじ1/2
酒	大さじ1/2
砂糖	大さじ1/2
水	大さじ1

<作り方>

- ①アスパラは根本の固い部分は皮をむき、肉の幅に合わせた長さに切る。人参はアスパラにそろえて切る。
- ②耐熱容器に①をのせ、ラップをして600Wの電子レンジで1分加熱する。
- ③豚肉1枚を広げ、アスパラ、人参を並べてしっかり巻き、薄力粉を全体に薄くまぶす。
- ④フライパンに油を熱し、③の巻き終わりを下にして焼く。両面に焼き色が付いたらAを加えて軽く煮詰める。

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	食塩相当量
アスパラの春グラタン	251kcal	18.2g	14.9g	286mg	2.4g	1.4g
肉巻きアスパラ	235kcal	12.9g	15.1g	21mg	1.6g	0.8g