



春の食材

アスパラガス

アスパラガスはしゃきしゃきとした食感が特徴で、炒め物やサラダなどに人気の野菜です。旬である春から初夏にかけては特に甘味が増し、おいしいとされています。

【栄養】

アスパラギン酸

アミノ酸の一種です。新陳代謝を促してくれるため、疲労回復に効果があります。

β-カロテン (ビタミンA)

抵抗力を高め、風邪などの感染症から守ってくれます。また、皮膚や粘膜を健康に保つため、美肌効果も期待できます。

【選び方】

穂先が**堅く締ま**っていて、切り口に変色がなくみずみずしいものが新鮮です。茎は**まっすぐで鮮やかな緑色**をしているものを選びましょう。

【保存方法】

水分が飛ばないようにしっかりとラップで包み、穂先を傷めないよう冷蔵庫に立てた状態で保存します。時間がたつと堅くなってしまいうため早めに使い切りましょう。2日以上食べる予定がない場合は冷凍保存することをおすすめします。

「アスパラつくね」

アスパラガスを使ったレシピ

1人分 265kcal 塩分 1.3g ビタミンA 209 μg



【材料 (2人分)】

・アスパラガス	4本	・しょうゆ	小さじ1
・鶏ひき肉	150g	・片栗粉	大さじ1
・にんじん	50g	・みりん	大さじ1
・しいたけ	30g	・砂糖	大さじ1
・しょうが汁	小さじ1	・しょうゆ	大さじ1/2
・ごま油	大さじ1		

【作り方】

- ① アスパラガスの根元から1~2cmを切り落とします。はかまを取り除き、根本の硬い部分の皮を薄くむきます。
- ② にんじんは皮をむいてみじん切りにし、しいたけは石づきを取りみじん切りにします。
- ③ ボウルに鶏ひき肉、②、しょうが汁、しょうゆ(小さじ1)、片栗粉を入れ粘りがでるまで混ぜます。
- ④ アスパラガスを包むように③をつけていきます。
- ⑤ ごま油をひいたフライパンに④を入れ、中火で5分ほど焼き、裏面も火が通るまで焼きます。
- ⑥ 全体に火が通ったらみりん、砂糖、しょうゆ(大さじ1/2)を加え、照りよく仕上げます。