

おすすめヘルシーレシピ

＜アスパラガスのピーナッツ和え＞

(エネルギー51 kcal タンパク質 3.0g 脂質 2.8g 食塩相当量 0.4g)

材料 (2人分)

- アスパラガス 100g
- 人参 15g
- ピーナッツ粉 大さじ 1.5
- 砂糖 小さじ 1/2
- しょう油 小さじ 1



作り方

- ①アスパラガスは根元を1cm位(固いところ)切り落とし、茹でて3~4cmの斜め切りにします。
- ②人参は3~4cmの短冊切りにして茹でます。
- ③ボールにピーナッツ粉、砂糖、しょう油を入れて混ぜ合わせ、アスパラガスと人参を加え和えます。

ひとこと

甘みと香りが強い地物のおいしいアスパラガスが出回る時期です。肉巻きやサラダで食べることも多いと思いますが、和え物もおすすめです。

アスパラガスにはβ-カロテン、ビタミンB1、B2、C、E、食物繊維など豊富に含まれています。ほかに新陳代謝を促し疲労回復効果のあるアスパラギン酸や造血作用の効果や胎児の発育に役立つとされている葉酸、穂先にはポリフェノールの一種で高血圧や動脈硬化の予防が期待されるルチンが多く含まれています。

和え衣のピーナッツには脳や肌の若さと健康を守るビタミンEやビタミンB1、B2も含まれています。