



季節の素材で

医食同源

れしぴ

アスパラガスと トマトの炒め物



春が旬のアスパラガスを使ったレシピです

材料 【1人分】

アスパラガス	2本(40g)
トマト	40g
玉ねぎ	30g
ベーコン	30g
中華だし	0.2g
コショウ	少々
サラダ油	2g
粉チーズ	3g

【1人分の栄養価】

[エネルギー] 182kcal

[塩分] 0.8g

作り方

- 1 アスパラガスの硬い根元の部分を除いて食べやすい長さに切り、トマトと玉ねぎをくし型に切る。ベーコンは2cmの大きさに切る。
- 2 フライパンにサラダ油を入れてアスパラガスを炒め火が通ったら、玉ねぎ、ベーコン、トマトの順番で入れ、最後に中華だしとコショウで味付けする。
- 3 お皿に盛りつけて、上から粉チーズをふりかける。

栄養課 栄養士 あくつ 阿久津 かつとし 勝俊

Point!



野菜は個々に火の通りが違うので、炒める順番は気を付けてください。加熱による栄養素の損失を防ぐため、火の通しすぎにはご注意ください。

栄養素

アスパラガスはアスパラギン酸を多く含み、疲労回復効果が期待できます。

