



5月 旬の素材を使ったメニュー



アスパラガスと彩い野菜の オーブン焼き



1人あたり

エネルギー	177kcal	脂質	10.4g
たんぱく質	4.7g	塩分	0.2g

材料 (4人分)

アスパラガス	8本
新じゃが	小4個
パプリカ(黄)	1個
ミニトマト	12個
パン粉	大さじ6
粉チーズ	大さじ2
オリーブオイル	大さじ3
塩	少々
こしょう	少々

作り方

- 1.アスパラガスは根元の硬い部分を切り落とし、下のほうの皮をピーラーでむく。
電子レンジで加熱し(600Wで2分)、3等分に切る。
太いものはさらに縦に半分に切る。
- 2.新じゃがは皮付きのまま4等分に切り、電子レンジでやわらかくなるまで加熱する。(600Wで3分)
- 3.パプリカは一口大、ミニトマトは半分に切る。
- 4.ボウルにパン粉と粉チーズを入れ、混ぜ合わせておく。
- 5.耐熱皿に1.2.3を並べ、塩・こしょうを全体にふる。
- 6.混ぜ合わせておいたパン粉と粉チーズを全体にまぶし、オリーブオイルをかけ、オーブントースターで焼き色が付くまで焼く。

アスパラガス



〈アスパラガスの栄養〉

ハウス栽培や輸入ものの流通により1年を通じて店頭に並ぶアスパラガスですが、新鮮な国産の露地ものが出回る5~7月が最もおいしい旬の時期となります。

アスパラガスに多く含まれるアスパラギン酸はアミノ酸の一種で、新陳代謝を活発にし疲労回復に役立つといわれています。穂先に含まれるルチンはビタミンPの一種で、抗酸化作用や血管を強くする働きがあり血圧を下げる効果が期待できます。またルチンにはビタミンCの吸収を助ける作用があるので、ビタミンCを多く含む食材と合わせて食べるのがおすすめです。

〈おいしいアスパラガスの選び方・保存法〉

穂先がしまっているものが新鮮です。茎が太くまっすぐなもの、色が濃くはりがあるものを選びましょう。

保存する際は、穂先を傷めないよう注意し、湿らせた新聞紙で包みビニール袋に入れ、穂先を上にして立てた状態で冷蔵庫の野菜室で保管しましょう。