

(献立名)

アスパラガスのごまあえ

<材料> (4人分)

・アスパラガス	100g (8本)	☆濃口しょうゆ	小さじ2
・キャベツ	80g	☆上白糖	小さじ2
・コーン	20g	☆酢	小さじ1
		・すりごま	適量

<作り方>

- ① 具材を切る。(アスパラガス：3cm長さに切る、キャベツ：短冊切り)
- ② アスパラガス、キャベツをゆがいて、流水で冷やし、水気を切る。
- ③ 調味料☆を混ぜ合わせて、アスパラガス・キャベツ・コーンにあえて、上からすりごまを振りかけると出来上がりです。



<ポイント>

- ◎家庭にある食材でもおいしくできます。
- ◎アスパラガスに含まれている栄養の一つに「アスパラギン酸」があります。体が疲れたときは、カリウムやマグネシウムの補給が必要ですが、アスパラギン酸には、これらの栄養素の吸収をよくするはたらきがあります。また、乳酸（疲労物質）の燃焼を助けたり、アンモニアを除去するなど、疲労回復効果が期待できます。ドイツでは、「春の宝石」と呼ばれ、疲労回復の野菜として食べられているそうです。旬：3月～9月