

「今日のお料理」ならぬ…

# 今月のオススメレシピ

2017.5  
第39回  
担当:植田

## 第39回のテーマ 「旬の食材で疲労回復！！」

5月になり、だんだん暑くなってきましたね。新年度の忙しさもあり、お疲れの方も多いのではないのでしょうか？今回は今が旬のアスパラガスを使った疲労回復レシピを紹介します。

### アスパラガスと豆腐の甘辛炒め



調理時間 約15分

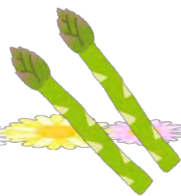
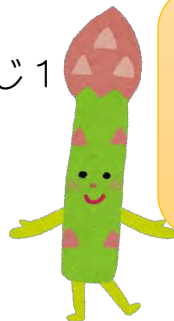
**栄養成分(1人分)**  
エネルギー: 256kcal  
たんぱく質: 15g  
脂質: 13.1g  
炭水化物: 20.2g  
塩分量: 2.1g

#### 材料(2人分)

木綿豆腐…1丁(350g)	A	醤油…大さじ2
アスパラガス…4本(90g)		酒…大さじ1
エリンギ…2本(90g)		みりん…大さじ1
パプリカ…1/2個(60g)		砂糖…大さじ1
ごま油…小さじ2		いりごま…大さじ1

#### 作り方

- ① アスパラガスは3cmの長さに斜めに切る。
- ② 豆腐とエリンギとパプリカは一口大に切る。
- ③ フライパンにごま油を熱し、アスパラガスの中火で炒める。アスパラガスに油が絡んだら、豆腐を入れさらに炒める。
- ④ 豆腐に焼き色がついてきたら、エリンギとパプリカを入れさっと炒め、Aを加えて中火で炒める。
- ⑤ 全体に火が通り、汁気が少なくなったら完成！



### 管理栄養士からのありがた〜い？ヒトコト★

アスパラガスにはアスパラギン酸という成分が含まれています。アスパラギン酸はアスパラガスの独特のうまみ成分で、アスパラガスの穂先に含まれているのが発見されたことからアスパラギン酸という名前になったと言われています。そんなアスパラギン酸は疲労を回復する作用があり、栄養剤や栄養ドリンクにも多く取り入れられています。

また、豆腐のマグネシウムと一緒に摂ることで、アスパラギン酸の吸収が高まります。疲れた時はアスパラギン酸を効率よく取り、エネルギーチャージをしましょう！