

今月のオススメレシピ

第86回のテーマ「アスパラガスを食べよう」

だんだんと暖かくなってきましたね。今が旬のアスパラガスを使ったレシピをご紹介します。

アスパラガスときのこのクリーム煮



材料(2人分)

アスパラガス:6本(60g) オリーブオイル:大さじ1
エリンギ:1本(30g) ★コンソメ顆粒:小さじ1/2
(お好みのきのこで) ★水:1/2カップ(100ml)
鶏ささみ:2枚(100g) ★牛乳:1カップ(200ml)
玉ねぎ:1/3個(70g) 塩コショウ:適量(0.2g)
小麦粉:大さじ1と1/2

栄養成分(1人分)

エネルギー	232 kcal
たんぱく質	17.9g
脂質	10.7 g
炭水化物	16.0g
食塩相当量	1.1g

作り方

調理時間 約40分



- ①アスパラガスは皮をむいて2-3cmに切り、3分ほど茹でる。エリンギは石づきをとり、薄切りにする。鶏ささみは食べやすい大きさに切る。玉ねぎは薄切りにする。
- ②フライパンにオリーブオイルを敷き、鶏ささみを入れ炒める。焼き色が付いたら取り出す。
- ③フライパンにオリーブオイルを敷き、玉ねぎをしんなりするまで炒める。玉ねぎがしんなりしてきたら小麦粉を入れる。
- ④★を入れ、沸騰させる。沸騰してきたらアスパラガス、②の鶏ささみ、エリンギを入れ弱火で2-3分煮て、塩コショウで味付けをして完成。

// 管理栄養士のワンポイントアドバイス //

アスパラガスに含まれるアスパラギン酸は疲労回復や滋養強壮に役立ちます。またビタミンも豊富に含まれています。また、アスパラガスに含まれるβ-カロテンやビタミンEは油と一緒にとると吸収されやすくなります。