

# 今月のオススメレシピ

2025.5  
第134回  
担当:近藤

## 第134回のテーマ「旬のアスパラガスを使ったレシピ」

すっかり暖かくなりましたね。今回は旬のアスパラガスを使ったレシピをご紹介します♪

### アスパラガスのクリームチーズ白和え

#### 材料(3~4人分)

- 絹ごし豆腐 1/2丁(150g)
- アスパラガス 5本
- にんじん 1/2本
- クリームチーズ 大さじ1(20g)
- めんつゆ(3倍濃縮) 小さじ1
- 白みそ 小さじ1
- すりごま 大さじ2
- いりごま お好みで



調理時間:約20分

栄養成分(1人分)  
エネルギー:81kcal  
たんぱく質:4.0g  
脂質:5.1g  
炭水化物:5.7g  
食塩相当量:0.2g

#### 作り方

下準備:クリームチーズは常温に戻しておく。

- ①絹ごし豆腐はキッチンペーパーに包み、耐熱皿に乗せて600Wの電子レンジで2分加熱し、粗熱をとる。
- ②アスパラガスは根元の乾いた部分を切り落とし、根元側を4~5cmほど、ピーラーで皮をむく。にんじんは4~5cmのせん切りにする。
- ③鍋に湯を沸かし、沸騰したら塩(分量外)をひとつまみ入れ、アスパラガスを2分茹でてザルにあげて冷まし、3cmくらいの長さに切る。
- ④にんじんも2分ほど茹でて、ザルにあげて冷ます。
- ⑤①の水を切り、ボウルに入れ、Aを加えて、なめらかになるまでしっかり混ぜる。
- ⑥⑤がなめらかになったら③④を加えて混ぜ合わせる。
- ⑦お皿に盛り、お好みでいりごまをかけたら完成♪

#### 管理栄養士からのひとこと

アスパラガスに含まれるアスパラギン酸はエネルギー代謝に関わるため、疲労回復効果が期待できます。白和えは豆腐の良質なタンパク質と、野菜の豊富な食物繊維やビタミンと一緒に摂れて、栄養たっぷり。今回のレシピではクリームチーズを合わせることでコクが出て美味しく、いつもの白和えとは一味変わった仕上がりになっています。今回使用した野菜以外にも、ほうれん草や小松菜、ブロッコリーやいんげんなど、さまざまな野菜と組み合わせて作ってみてください◎

