

アスパラガス

英名：asparagus
科名：ユリ科
原産地：南ヨーロッパ
ロシア南部



産地はここ!!



美しい緑色と香り，味，形を楽しむ野菜です。グリーンとホワイトの差は栽培方法にあり，品種の違いではなく，光をあてて育てればグリーンアスパラガスになります。

アスパラガスの肉巻き

材料 (4人分)

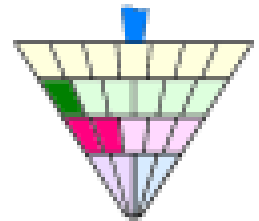
アスパラガス・・・8本
豚もも薄切り・・・12枚(240g)
塩・・・少々
こしょう・・・少々
小麦粉・・・少々
サラダ油・・・小さじ1
A〔薄口しょうゆ・・・小さじ3強
みりん・・・小さじ3強
ミニトマト・・・8個
サニーレタス・・・2枚



エネルギー	149kcal	カルシウム	16mg
たんぱく質	14.7g	食物繊維	1.2g
脂質	5.9g	食塩相当量	1.0g

作り方

- 1 アスパラガスはかたい場合は皮をむき，熱湯で固めに茹で，冷水に取り，粗熱が取れたら水気をふき取る。
- 2 まな板に豚肉を重ねないように広げ，塩，こしょうをふる。
- 3 ①に②を巻きつけ，薄く小麦粉をまぶす。
- 4 サニーレタスは手でちぎる。
- 5 フライパンを温め，油をしき，③の巻き終わりを下にして入れ，転がしながら焼く。
- 6 焼き色がついたら，Aを入れてからめる。
- 7 ⑥を器に盛り，サニーレタス，ミニトマトをそえる。



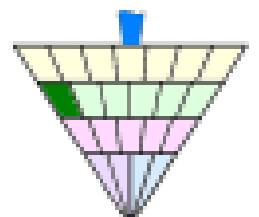
アスパラガスのサラダ

材料 (4人分)

アスパラガス・・・2本
キャベツ・・・2枚
きゅうり・・・1/2本
にんじん・・・1/5本
ノンオイルドレッシング・・・適量

作り方

- 1 アスパラガスは熱湯で茹で，斜めに切る。
- 2 キャベツはせん切りにする。
- 3 きゅうり，にんじんは，4cmの長さのせん切りにする。
- 4 ②③を器に盛り，上に①を散らす。
- 5 好みでノンオイルドレッシングをかける。



アスパラガス寿司



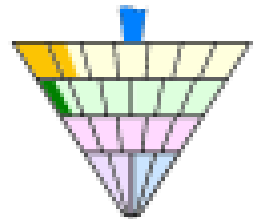
材料（4人分）

- 米・・・・・・・・・・・・・・280g
- 水・・・・・・・・・・・・・・420cc
- だし昆布・・・・・・・・・・・・10cm
- アスパラガス・・・・・・・・・・4本
- ちりめんじゃこ・・・・・・・・大さじ4
- 卵・・・・・・・・・・・・・・1個
- 砂糖・・・・・・・・・・・・・・小さじ2
- A { 酢・・・・・・・・・・・・・・大さじ4
- 砂糖・・・・・・・・・・・・・・大さじ4
- 塩・・・・・・・・・・・・・・小さじ1/2

エネルギー	328kcal	カルシウム	43mg
たんぱく質	8.3g	食物繊維	1.3g
脂質	2.2g	食塩相当量	1.0g

作り方

- 1 米は洗い、切り込みを入れただし昆布を入れて炊く。
- 2 アスパラガスは熱湯で茹で、冷水に取り、1.5 cmぐらいの長さの斜め切りにする。
- 3 ちりめんじゃこは熱湯をかけておく。
- 4 卵に砂糖を入れてまぜ、フライパンを温め、油をしき、薄く卵を焼いて錦糸卵を作る。
- 5 ご飯が炊けたら、Aの合わせ酢を入れ、ご飯をきるようにしてよくまぜる。
- 6 ⑤に②③を入れまぜ合わせる。
- 7 器に⑥を盛り、最後に④を飾る。

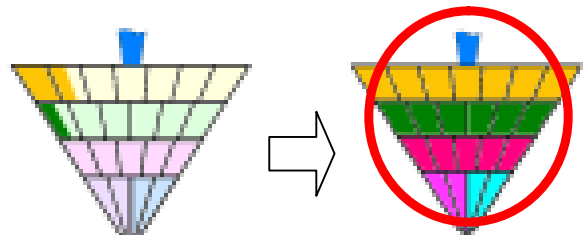
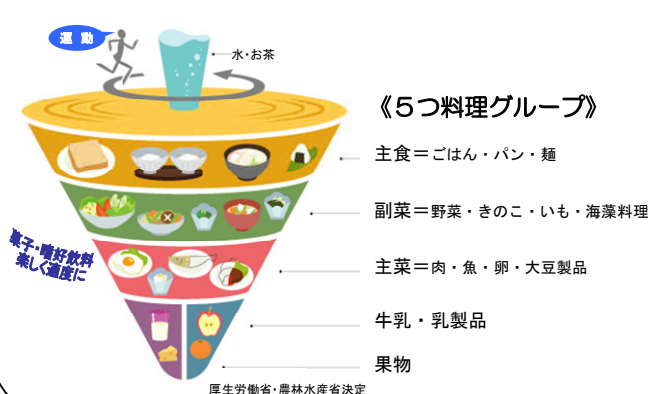


コラム

食事バランスガイドについて

食事バランスガイドは、望ましい食生活を具体的な行動に結びつけるために、1日に「何を」「どれだけ」食べたらよいかの目安を分かりやすくイラストで示したものです。

この本では、菓子・嗜好品以外の、料理1皿当たりのバランスを色塗りしています。



例:アスパラガス寿司

1日を通して、5つの料理グループがバランスよく摂れる食事を心がけましょう。コマがバランスよく回ります。