

かんたん!  
時短!

# 野菜を食べよう / ながさき旬の野菜料理レシピ

# 「アスパラガス」レシピ

カロテン・ビタミンC。アスパラギン酸やルチンなどの機能性成分を含むアスパラガス。蒸し焼きでうまみと栄養まるごといただきます!

01

蒸し焼きで美味しい!

## 「アスパラガスのガーリック焼き」



作り方

- 1 にんにくはみじん切り。アスパラガスは下処理して(裏面をcheck!) 半分の長さに切る。
- 2 フライパンに油とみじん切りしたにんにくを入れ中火にかける。アスパラガスをいれ、両面約1分ずつ焼く。
- 3 表示の通りに水で薄めためんつゆをいれ、少し火を弱めフタをして1分蒸す。
- 4 皿に盛り付けかつお節をふる。



アスパラガスを蒸し焼きすることで、  
うまみと食感が楽しめます。

火が通りやすいので、  
加熱は短時間で。

材料(2人分)

- ①アスパガス ……2束(200g)
- ②にんにく ……1/3片
- ③めんつゆ(2倍濃縮) ……大さじ1
- ④なたね油またはサラダ油 ……小さじ1/3
- ⑤かつお節 ……適量

1人あたり栄養価 ●エネルギー/39kcal ●たんぱく質/3.8g ●脂質/0.8g ●炭水化物/5.5g ●食塩相当量/0.5g

02

アスパラガスのうまみをまるごとごはん!

## 「焦がしバターのアスパラガス混ぜごはん」



作り方

- 1 アスパラガスは下処理して(皮はとっておく)、2cm長さに切る。
- 2 米をとぎ、アスパラガスの皮をうえにのせて塩少量をふる。通常通りの水加減で炊飯する。
- 3 フライパンにバターをいれて中火にかけ、バターが泡立ってきたらしょうゆをいれ、アスパラガスを1分ほど炒める。
- 4 ごはんが炊けたら、アスパラガスの皮をとりぞき、③をいれて全体に混ぜ、ブラックペッパーをふる。

アスパラガスは火が通りやすいので、  
食べる直前に炒めるとよい。

アスパラガスの皮にもグルタミン酸がたっぷり。  
炊きこむことでごはんにうまみがしみこみます。

- 材料(6人分) ①アスパラガス ……2束(200g) ③バター ……15g ⑤塩 ……少量  
②米 ……3合 ④しょうゆ ……小さじ2 ⑥ブラックペッパー ……適量

1人あたり栄養価 ●エネルギー/296kcal ●たんぱく質/5.6g ●脂質/2.8g ●炭水化物/59.7g ●食塩相当量/0.8g

03

朝ごはん・おつまみに!

## 「アスパラガスのたまごココット」

- 作り方
- 1 アスパラガスは下処理して耐熱皿に入る長さに切っている。生ハムをちぎってまんべんなくのせ、ふわりとラップをして電子レンジ600Wで1分加熱する。
  - 2 中央に卵を割り入れる。オーブントースター1000Wで6~8分。黄身が半熟になるまで加熱する。こしょうをふる。
- たまごをくずしながらいただきます。  
トーストの上のせても。
- 材料(2人分) ①アスパラガス ……1束(100g) ③卵 ……1個  
②生ハム ……8g ④こしょう ……適量



1人あたり栄養価 ●エネルギー/63kcal ●たんぱく質/5.6g ●脂質/3.7g ●炭水化物/2.1g ●食塩相当量/0.2g

**POINT**

知れば知るほど、もっと美味しくいただけます！

●アスパラガスの下ごしらえ

- ①アスパラガスは下部1/3の皮をピーラーなどでむく。
- ②下から2~3cmの自然と折れる部分から折る。折った部分は5mm幅の薄切りにして料理に加えると美味しく食べられます。(ピーラーでむいた皮は、うまみ成分が多いので、汁物やスープ類を作るときに昆布のようにだしにして取り除くと良い)

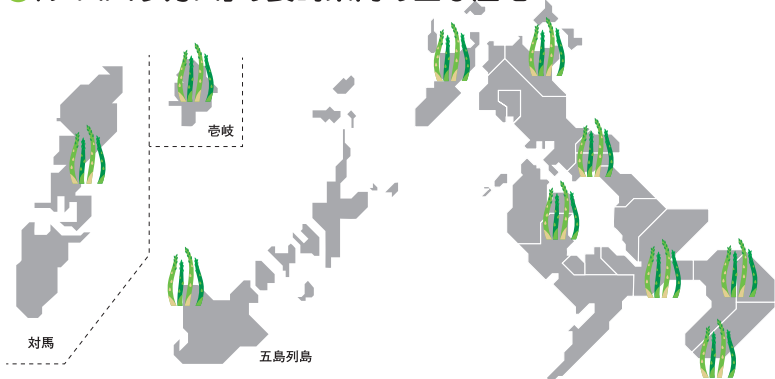


●保存方法

鮮度が落ちやすいので、ラップなどにつつんで冷蔵庫に立てて保存しましょう。(寝かせると穂先が曲がりエネルギーをつかうので)冷凍する場合は、小さめに切ってジップ付き袋に、または固めにゆでてから。凍ったまま加熱して使用します。



●「アスパラガス」の長崎県内の主な産地

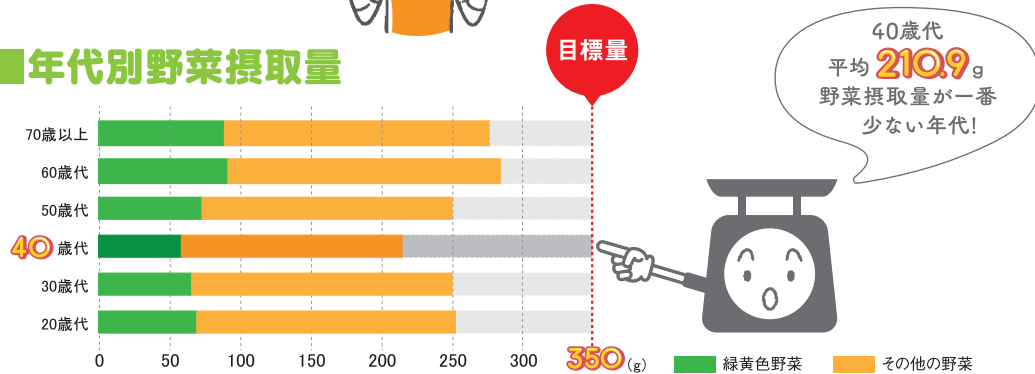


■長崎県民がどのくらい野菜を食べているの？



成人の野菜摂取量は、平均256gと目標値の350gと比較して約100gも少なく、4人に3人は不足しています。特に、40歳代の人が少ない状況です。さて、あなたは食べていますか？

■年代別野菜摂取量



■どれくらい食べたらいいの？

野菜料理1人前(70g)=1皿と考え、1日に5皿食べるとおよそ1日の目標量350gの野菜をとることができます。国民健康・栄養調査などをもとにした食生活の分析などから、野菜の煮物などの小鉢1皿(1人前)が野菜およそ70gであることがわかりました。

■食事は主食・主菜・副菜をそろえて! 1日5皿食べましょう!

献立にいつも1皿~2皿の野菜料理を心がけましょう!

たとえば、「朝食に1皿」、「昼食2皿」、「夕食2皿」のプランで5皿になります。

