

つくってみらんしょ

アスパラ・ベーコン・ポテトの ガーリック炒め

1人当たりのエネルギー … 約 220kcal / 所要時間 … 約 15分



《材料(4人分)》

- アスパラ ……6本
- ベーコン ……4枚
- じゃがいも ……中4個
- バター ……大さじ 1/2
- 醤油 ……大さじ 2
- 粉チーズ ……大さじ 1
- ガーリックパウダー ……適量
- ブラックペッパー ……お好みで
- 塩、コショウ ……適量

※写真は2人分

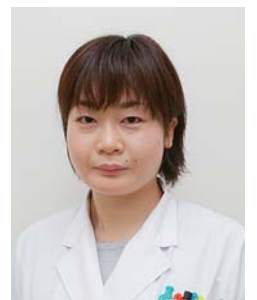
●作り方

① アスパラは根元の硬い所をおとし、4〜5cm幅に切り、茹でておく。

② じゃがいもは、皮をむき小さな乱切りにし、竹串が刺さる位まで茹でてさましておく。

③ ベーコンは3cm幅くらいに切る。

④ フライパンにベーコンを入れ、ベーコンから油が出るまで十分に炒め、さらに①と②を加えバター・醤油・粉チーズ・ガーリックパウダー・ブラックペッパー・塩こしょうを加え炒め合わせ、できあがり。



栄養士 しみず ひとみ
邊見 香子

ポイント

● アスパラは火を通し過ぎると色が悪くなるので、加熱のしすぎに注意すると良いでしょう。手軽に作れるので、お酒のおつまみにもいかがでしょうか。

「アスパラ」の豆知識

アスパラは、南ヨーロッパからロシア南部で自生しており、冷涼地で栽培されます。従って日本では北海道が主産地です。アスパラは、古くから疲労回復効果の高い食材として知られています。

アスパラに含まれる成分として注目なのは、アスパラギン酸、葉酸、ルチンが挙げられます。アスパラギン酸はアミノ酸の一種であり、糖質の代謝を促進して、疲労回復作用があります。葉酸は赤血球を作る役割を持っています。穂先部分に多く含まれるルチンは、毛細血管を丈夫にし、血圧を上げる効果のほか、有害な活性酸素を除去する抗酸化作用があります。また、アスパラはミネラル(コバルト)が豊富です。コバルトは赤血球増加作用があり、鉄も含んでいるので貧血の方には良い食材です。

今回は、貧血の方や疲労回復におすすめのアスパラを使った料理を紹介させていただきました。